Подписан: Бахтияров Ренат Анвяръевич
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2026-09-30 15:44:19

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**Кафедра ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ**

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«24» апреля 2026 г.
протокол № 9
Зав.кафедрой
П.Е.Багновская

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ИНОСТРАННЫЙ (АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК)

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**
**(Адаптивная физическая культура)**
**Направленность (профиль программы): физическая реабилитация**

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 1, 2, 3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр), контрольная работа – 3 семестр
Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр)

Рабочую программу разработал:
зав. кафедрой Багновская П.Е.

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 4. Объём дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 5. Содержание дисциплины | 5 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 5 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 6 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | - |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 6 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 8 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 11 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 11 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 13 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 13 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине | 15 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену) | 16 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 22 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet | 22 |
| 9.1 Электронные библиотечные системы | 22 |
| 9.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы | 22 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 23 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 23 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения и образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения)

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, в сфере адаптивногоспорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивных организаций) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: (ФГОС49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура), п. 1.12.):

педагогические;

развивающие;

реабилитационные (восстановительные);

компенсаторные;

научно-исследовательские.

Организация может устанавливать *профиль программы* и конкретизировать ее содержание с учетом *типов задач* профессиональной деятельности

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **Знать:** - грамматику и лексику иностранного языка; - о спорте в странах изучаемого языка;<br>-нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера; - основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;- правила составления рефератов и аннотаций к текстам по теме. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1, УК-4 |
| **Уметь**:- устанавливать письменный и устный контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; - излагать свои мысли в письменной и устной формах на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности; - вести диалог по пройденной тематике;- дискутировать по темам; - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1, УК-4 |
| **Иметь опыт:** - коммуникации в устной и письменной формах по пройденной тематике; - навыков анализа прочитанного материала и использования творческого потенциала.-аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта;- публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у | УК-1, УК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). | обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Иностранный (английский) язык» относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (2 семестр), контрольная работа (3 семестр). Вид итоговой аттестации: экзамен (5 семестр).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

*заочная форма обучения*

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **26** | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 |
| Лекции | | - | - | | - | - | - |
| Семинары | | - | - | | - | - | - |
| Практическая работа | | 26 | 4 | 4 | 4 | 6 | 8 |
| Лабораторные работы | | - | - | | - | - | - |
| **Промежуточная и итоговая аттестация (контрольная работа, зачет, экзамен)** | | 13 | - | зачет (4) | к/р | - | экзамен (9) |
| **Самостоятельная работа** | | 213/13 | 40 | 39/4 | 40 | 39 | 55/9 |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **252 7 зач.ед** | **44** | **43/4** | **44** | **45** | **63/9** |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. Занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1 курс** | **87** | | **8** | **79** |
| **1. Я - студент.** Спряжение глаголов to be, to have. Множественное число существительных. Степени сравнения прилагательных и наречий. Неопределенные времена действительного залога. Местоимения. Оборот there is/there are. Тест №1. | 44 | - | 4 | 40 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **2. Город.** Продолженные времена действительного залога. Совершенные времена действительного залога. Модальные глаголы и их эквиваленты. | 43 | - | 4 | 39 |
| **2 курс** | **89** | | **10** | **79** |
| **3. Наш университет. Физическая культура и спорт в нашей стране.** Безличные предложения. Функции и значения слов it, that, one. Participle I, Participle II. Неопределенные времена страдательного залога. Видеофильм. Тест № 2 | 44 | - | 4 | 40 |
| **4. Великобритания.** Неопределенные, продолженные времена страдательного залога. Совершенные времена страдательного залога. Тест № 3. | 45 | - | 6 | 39 |
| **3 курс** | **63** | | **8** | **55** |
| **5. Олимпийские игры. Специализация.** Образование и употребление всех временных форм глагола в действительном и страдательном залоге. Словообразование. Дискуссия. | 63 | - | 8 | 55 |
| Индивидуальная работа по подготовке к зачету | 4 | - | - | 4 |
| Индивидуальная работа по подготовке к экзамену | 9 | - | - | 9 |
| **Всего:** | 252 | - | 26 | 213/13 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.2. Содержание практических занятий

**Тема 1.Я - студент (4 часа)**

Грамматика: Спряжение глаголов to be, to have. Множественное число существительных. Степени сравнения прилагательных и наречий. Неопределенные времена действительного залога. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Я - студент». Текст: “About myself”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного

взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**Тема 2. Город (4 часа)**

Грамматика: Неопределенные местоимения some, any, no и их производные. Продолженные времена действительного залога. Совершенные времена действительного залога. Модальные глаголы и их эквиваленты. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Город». Тексты: «Moscow – the Capital of the 1980 Olympic Games", "St.Petersburg", "Smolensk". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**Тема 3. Наш университет. Физическая культура и спорт в нашей стране. (6 часов)**

Грамматика: Функции и значения слов it, that, one. Безличные предложения Participle I, Participle II. Независимый причастный оборот. Неопределенные времена страдательного залога. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Наш университет». Тексты: "About our University", "British Universities", "Physical education and sports in Russia". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ тем. Деловая игра по теме. Видеофильм «Наши выпускники на Олимпийских играх».

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на

иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**Тема 4. Великобритания (6 часов)**

Грамматика: Неопределенные времена страдательного залога. Продолженные времена страдательного залога. Совершенные времена страдательного залога. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: “Great Britain”, “Sport in Great Britain”, “London”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**Тема 5. Олимпийские игры. Специализация (12 часов)**

Грамматика: Функции инфинитива в предложении. Перевод инфинитива на русский язык. Образование и употребление всех временных форм глагола в действительном и страдательном залоге. Лексика: Активная и спортивная лексика темы. Тексты: “The Olympic Games”, “Winter Olympic Games”, “Overview”. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ тем. Дискуссия по теме «Специализация». Тексты: “Biology of Rehabilitation”, “Principles of physical rehabilitation”, “Gradual restoration of muscular strength and endurance”, “Normalization of soft-tissue mobility and flexibility”, “Gradual reconditioning through applied loads and stresses”. Выполнение вопросно-ответных упражнений. Пересказ тем.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| №п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| | Тема 1<br>Я - студент | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br>3. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текста “About myself”, выписать в словарь незнакомые слова из текста.<br>Выполнение грамматического задания. Подготовка пересказа темы «Я – студент».<br>Литература: [1] – с. 5-9. [5] – с.10-12, 14-19, 27-29, 29-33, 34-36, 37-40. | 40 | Устный опрос слов.<br>Проверка чтения и перевода текста.<br>Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений.<br>Опрос пересказа. |
| | Тема 2<br>ГОРОД | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br><br>3.<br><br><br><br>4. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текстов, выписать в словарь незнакомые слова из текстов - «Moscow – the Capital of the 1980 Olympic Games”, “St.Petersburg”, “Smolensk”.<br>Выполнение грамматического задания. Модальные глаголы и их эквиваленты. Продолженные и совершенные времена действительного залога.<br>Подготовить ответы на вопросы по темам «Биография», «Город». Подготовка пересказ по теме.<br>Литература: [1] – с. 10-15. [5] – с.20-24, 43-45, 46-50, 56-59. | 39 | Устный опрос слов. Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текста.<br>Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений.<br>Беседа по устным темам. Опрос пересказа по теме. |
| | Тема 3<br>НАШ УНИВЕРСИТЕТ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В НАШЕЙ | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | СТРАНЕ | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br><br>3.<br><br><br><br><br>4. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текстов, выписать в словарь незнакомые слова из текстов “About our Academy”, “Physical culture and sports in Russia’.<br>Выполнение грамматического задания по темам: Неопределенные времена действительного залога. Безличные предложения. Функции слов that, one, it. Причастие I, II.<br>Подготовить ответы на вопросы по теме «Наша Академия». Подготовка пересказа по темам. Подготовка к просмотру видеофильма.<br>Литература: [2] – с. 5-11. [5] – с.83-85, 33-34, 65-68, 53-56. | 40 | Устный опрос слов. Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текста.<br>Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений.<br>Опрос пересказа по темам. Деловая игра. Видеофильм «Наши выпускники на Олимпийских играх». |
| | Тема 4<br>ВЕЛИКОБРИТАНИЯ | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br><br>3.<br><br><br>4. | Переписать слова и выражения спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова.<br>Чтение и перевод текстов, выписать в словарь незнакомые слова из текстов - “Great Britain”, “Sport in Great Britain”, “London”.<br>Выполнение грамматического задания: Неопределенные, продолженные, совершенные времена страдательного залога.<br>Подготовить ответы на вопросы по темам «Великобритания», «Спорт в Великобритании». Подготовка пересказа по темам.<br>Литература: [2] – с. 12-15. [5] – с.53-54. | 39 | Устный опрос слов. Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текста.<br>Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений.<br>Опрос пересказа. |
| | Тема 5<br>ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br><br>3.<br><br><br><br><br>4. | Переписать слова и выражения спортивный словарь, написать их транскрипцию, пользуясь англо-русским словарем. Выучить слова. Чтение и перевод текстов, выписать в словарь незнакомые слова из текстов “The Olympic Games”, “Winter Olympic Games”, “Track-and-Field Athletics”, “Football”, “Wrestling”. Выполнение грамматического задания: Времена действительного и страдательного залогов (повторение). Словообразование (суффиксы существительных, прилагательных, глаголов, префиксы, словосложение, конверсия). Подготовить ответы на вопросы по темам «Олимпийские игры», «Специализация». Подготовка к дискуссии на английском языке по теме «Специализация». Письменные переводы текстов. Литература: [3] – 5-11. [4] – с. 5-6, 9-10, 11-12. 13-14. [5] – с. 72-75, 37-56. | 55 | Устный опрос слов. Проверка индивидуальных словарей. Проверка чтения и перевода текста. Проверка устного и письменного выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказов. Дискуссия по теме «Специализация» . |

**Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно**


1. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 1 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. – с.15

2. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 2 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. – с. 15

3. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 3 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. - с. 11

4. Багновская П.Е. Сборник текстов на английском языке. Учебное пособие для студентов СГАФКСТ– Смоленск, 2022.

5. Практическая грамматика английского языка: учебно-методическое пособие «Практическая грамматика английского языка» для студентов 1-2 курсов факультета физической культуры, спорта и оздоровительных технологий по направлениям подготовки 49.03.04 «Спорт» 49.03.01 «Физическая культура»: [16+] / авт.-сост. П. Е. Багновская, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. –

URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730272 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

6. Словообразование в английском языке: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Л. А. Жебрунова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 49 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730275 (дата обращения: 04.02.2026). – Текст: электронный.

7. Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский словарь. 75 тыс. слов. – Москва, «Ладком», 2017 – 608 стр.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-1**<br>– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.<br>**УК-4**<br>- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | **Знает:**<br>- основные понятия и терминологию на иностранном языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;<br>- правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в иностранном языке;<br>- правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем;<br>- образование основных грамматических конструкций иностранного языка;<br>- нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;<br>- все основные виды чтения; |

| | | |
|---|---|---|
| | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни<br><br>**Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | **Умеет:**<br>на иностранном языке:<br>- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);<br>- правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;<br>- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов;<br>- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;<br>- получать общее представление о прочитанном тексте;<br>- определять и выделять основную информацию текста;<br>- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту;<br>- определять важность (ценность) информации;<br>- переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык;<br>**Имеет опыт:**<br>- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией на иностранном языке;<br>- публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Текущий контроль*** осуществляется в виде:

- устного опроса, чтения и перевода текстов, пересказа темы;
- проверки выполнения домашних заданий;

- вопросно-ответных упражнений;
- контрольных переводов и контрольных работ;
- тестирования по грамматике;
- письменного перевода текста по специальности.

***Промежуточный контроль*** - зачет (2 семестр), контрольная работа (3 семестр)

***Итоговый контроль*** – экзамен (5 семестр)

**Содержание контрольной работы**

1. ПРОЧТИТЕ И ПЕРЕВЕДИТЕ СЛЕДУЮЩИЙ ТЕКСТ. ВЫПИШИТЕ НЕЗНАКОМЫЕ СЛОВА ПО ТЕКСТУ В СЛОВАРЬ С ТРАНСКРИПЦИЕЙ И ПЕРЕВОДОМ.

THE BRITISH UNIVERSITIES

When people speak about higher education in Great Britain they usually think of university education. There are 48 universities in Great Britain 36 in England, 8 in Scotland, 1 in Wales and 2 in Northern Ireland.

The leading universities in England are Oxford, Cambridge and London. English universities differ greatly from each other. They differ in the date of foundation, history, traditions, general organization, methods of teaching, way of students' life,etc .Each university has its own problems.

The oldest and most famous universities in England are Oxford and Cambridge. They were founded in the Middle Ages. Apart from lectures teaching is carried out by tutorial system, for which these two universities have always been famous. This is a system of individual teaching. Every student has a tutor, who plans his students' work. Each student goes to his tutor once a week to discuss the work which the student has prepared.

Sport is very popular among students. Rowing in fours or eights occupies a leading place in the sporting life of universities. The annual race between Oxford and Cambridge teams has become almost a national festival.

ПРИМЕЧАНИЯ К ТЕКСТУ:

Apart from lectures - кроме лекции

carryout-осуществлять

tutorial system- система прикрепления студентов к отдельным консультантам

2. ПОВТОРИТЕ ФУНКЦИИ И ЗНАЧЕНИЯ СЛОВ it, that, one; ПРОСТЫЕ И НЕЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ГЛАГОЛА: Participle I, Participle II; НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВРЕМЕНА СТРАДАТЕЛЬНОГО ЗАЛОГА. ФУНКЦИИ И ЗНАЧЕНИЯ СЛОВ it, that, one; ПРОСТЫЕ И НЕЛИЧНЫЕ ФОРМЫ ГЛАГОЛА: Participle I, Participle II; НЕОПРЕДЕЛЕННЫЕ ВРЕМЕНА СТРАДАТЕЛЬНОГО ЗАЛОГА.

ПОВТОРИВ ГРАММАТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ, ПРИСТУПАЙТЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ.

1. Перепишите и переведите следующие предложения на русский язык, учитывая изменения значений слов it, that, oneв зависимости от выполнения ими грамматических функций:

It is necessary to train regularly. That coach was a student

of our institute. The book that I am reading is very interesting. Our trainer is an experienced one, he is a Master of Sport.

2. Перепишите и переведите на русский язык следующие предложения, учитывая различные значения глаголов (модальное, смысловое, вспомогательное):

I am a student. I have the first degree in track-and-field. We have taken part in many competitions. We have to study English.

3. Перепишите и переведите на русский язык следующие предложения, подчеркните сказуемое и определите его временную форму и залог:

Образец: We have already translated the text.

have translated - Present Perfect, Active

I have been a member of the institute team. The finals for Russia Cup were played last Sunday. The biathlon has been cultivated in our country only since 1965. Who will be included in the team which is to represent our country? The national gymnastics championship is being held in Moscow now. Football is played by two teams of 11 players each. We had had our training by 8 o'clock in the evening.

4. Перепишите и переведите на русский язык следующие предложения, обращая внимание на функции и перевод Participle I, Participle II:

The leading sportsmen of our country have taken part in this contest. The first gold medal won by the Russian sportsmen was a surprise. We shall be training at 6 o'clock tomorrow. Now a new sport complex is being built in our country. This famous sportsman has been awarded with the order.

4. ПРОЧИТАЙТЕ ВОПРОСЫ И ПРИМЕРНЫЕ ОТВЕТЫ НА НИХ. УМЕЙТЕ ОТВЕЧАТЬ НА ЭТИ ВОПРОСЫ.

ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ "НАША АКАДЕМИЯ”

1. Where do you study? - I study at the Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism. 2. Where is the Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism situated? - The Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism is situated in Gagarin Avenue. 3. When did you enter the Academy? - I entered the Academy in 2008.4. When will you graduate from the Academy? - I'll graduate from the Academy in 2013. 5. What faculty do you study in? - I am a student of the extra-mural faculty. 6. Who is the Dean of the extra-mural faculty? - Comrade S. is the Dean of the extra-mural faculty. 7. What year student are you? -I am a second-year-student. 8. What subjects do you study this term? - I study biochemistry, physiology, philosophy, a foreign language and others. 9. What sport facilities are there at the Academy of Physical Culture, Sports and Tourism? - There are different sport facilities at the Academy gymnasiums, sports grounds and a stadium. 10. Are there many Masters of Sport among the students of the academy? – Yes, there are. 11. There are many Masters of Sport among the students of the Academy. 12. Where do the graduates of the Academy work? - The graduates of the Academy work at schools in different

parts of the country. 13. What specialists does the Academy train? - The Academy trains the teachers of physical culture and coaches.

**Содержание зачета**

До зачета выполнить тест соответствующего семестра. Зачет получают студенты, не имеющие задолженностей по материалу семестра.

***Итоговый контроль*** – экзамен

**Содержание экзамена**

1. Письменный перевод со словарем с иностранного языка на русский язык спортивного текста по специальности, объемом 1000 – 1500 печатных знаков.

3. Пересказ одной из пройденых устных тем.

К сдаче экзамена допускаются студенты, не имеющие задолженностей по текущей успеваемости и сдавшие все зачеты.

**7.2.2. Тестовые задания по дисциплине**

*Тест № 1(1 семестр)*

Дроздова Н.П., Филатова Л.А. Методические рекомендации по английскому языку для проведения тестов со студентами 1-2 курсов СГАФКСТ. Смоленск, 2015

стр. 4, упр. 1, 2, 5

стр. 5, упр. 1, 2, 4, 5

стр. 6, упр. 1, 3, 7

*Тест № 2(2 семестр)*

Дроздова Н.П., Филатова Л.А. Методические рекомендации по английскому языку для проведения тестов со студентами 1-2 курсов СГАФКСТ. Смоленск, 2015

стр. 8, упр. 2, 3, 5, 6, 8, 9

стр. 11-12, (чтение и перевод текста «Москва-столица Олимпиады-80»

*Тест № 3(3 семестр)*

Дроздова Н.П., Филатова Л.А. Методические рекомендации по английскому языку для проведения тестов со студентами 1-2 курсов СГАФКСТ. Смоленск, 2015

стр. 9, упр. 1, 2, 3, 5, 6

стр. 12-13, (чтение и перевод текста «Пушкин и спорт»

**7.2.3. Вопросы к экзамену**

**Вопрос 1**

Чтение и письменный перевод текстов: “Cigarette smoking and chronic bronchitis”, “Spinal cord injuries”, “Functional training for sports”, “On the public health service in Russia”, “Movement of casualties», «Physical therapy in pediatric”, “Aquatic rehabilitation”.

**Вопрос 2**

Расскажите: о себе и своей семье; что вы знаете о нашем университете; что вы знаете о Смоленске, или расскажите о своем родном городе; что вы знаете о Великобритании; о своей специализации; что вы знаете о спорте в нашей стране, что вы знаете об Олимпийских играх.

## Экзаменационные тексты

## ON THE PUBLIC HEALTH SERVICE IN RUSSIA

Care for the health of the home population is one of the major concerns of the Russian state and it imposed a heavy strain on the health services. The Ministry of Health of the Russian federation directed the entire health work aimed at the eradication of epidemics, at combating disease, and at preventing the development of disease.

Measures to promote the health of Russian people are being conducted according to plan and are now directed by the Ministry of Health of the Russian federation.

The medical services are steadily expanding and constitute a major item in the state budget. The network of hospitals, clinics, polyclinics, dispensaries, all kinds of laboratories and drug stores is constantly growing. There are medical institutes and technical schools in great numbers in our country now.

There are local medical centers not only in every district of our towns but at all big factories and farms as well.

Enthusiastic and faithful work is being done by various associations for the promotion of the public health. Thanks to free medical aid and mass hygienic and educational work among the population, there are no neglected cases of any disease, as it is checked at its very beginning. Thus prevention is a major principle of Russian medical service. Every effort is being directed towards the early detection of the sick and thus safeguarding the population against sickness.

Sanitary education greatly helps the aim of prophylactics. Special institutions, Homes of Sanitary Education, controlled by the Public Health Services elaborate problems of organization of sanitary education.

Informed opinion and active co-operation on the part of the public are of the utmost importance in the improvement of the health of our people.

## CIGARETTE SMOKING AND CHRONIC BRONCHITIS

Almost without exception available literature suggests association of cigarette smoking with chronic bronchitis. Accumulating evidence indicates that one of the major causes of chronic bronchitis is smoking. Some mention is also made of an increased incidence of respiratory illness in smokers.

Of 150 patients seen with chronic bronchitis, 143 were cigarette smokers, most of them heavy smokers from an early age. Of the 60 who stopped smoking, 44 noted complete or almost complete relief from coughing or striking improvement in coughing after smoking had been stopped.

These 44 evidenced a lower mortality rate during the 20 years after the onset of their dyspnea than did the 84 who continued to smoke.

The incidence of chronic bronchitis is appreciably less in women than in men, presumably because of considerable difference in their past smoking habits.

Emphysematous subjects are especially vulnerable to bronchial irritants; smoking tends to aggravate their airway resistance.

Human lung and bronchial tissues obtained from habitual cigarette smokers show considerably more pathologic changes at postmortem examination than do those from nonsmokers or ex-smokers. Application of cigarette smoke condensate to the bronchial mucosa of laboratory dogs caused similar pathologic changes.

All patients are admonished to stop smoking. Numerous techniques are utilized, always including a frank statement that smoking is unquestionably harmful. But success in stopping smoking is low. More than 90 million persons in America use tobacco in one form or another (pipes, cigars), approximately 72 million of them smoking cigarettes.

With all of the publicity, it is hardly likely that anyone is unaware that there is a great deal of evidence that smoking may be hazardous to health. Nevertheless, the overwhelming majority of these people continue to smoke and it cannot be expected that they will give up smoking, even if a cigarette package contains a warning: "Smoking may impair your health."

## MOVEMENT OF CASUALTIES

The importance of proper transportation for a seriously injured person cannot be overestimated. It is usually necessary for him to be transported some distance before medical aid can be secured. Improper or careless methods frequently increase the severity of the injury and may even cause death.

Do not be hurried into moving an injured person. Very few cases require breakneck speed. Necessary first aid should always be given, and any tight clothing loosened before the patient is moved.

Usually the victim is literally thrown into the nearest automobile and driven at wild speed to a hospital. This is a very serious mistake, and many deaths have resulted from this rough kind of handling, when proper transportation would have saved the case.

As every jolt is a stab of pain to the injured person he should be lifted gently and carried smoothly to a zone of safety or to the F. A. P. (First Aid Post).

There are only a few correct ways in which you can move casualties comfortably. The first aid methods might seem easy to an untrained onlooker; but if the personnel had not learned them before giving first aid they would not have acquired due knowledge and skill.

You must know that: if you carry a man in the correct way, you will cause him the least possible discomfort. If you use for each separate casualty the exact method you will spare him further damage.

If you suspect that an individual has a spinal injury you should not move or lift him until medical aid reaches him.

If a patient complains of pain in his back, he may have a broken back. If he complains of pain in his neck, he may have broken his neck.

Never lift an injured person or his head until he has told you whether he can move his legs or fingers. If he cannot move his legs, his back may be broken. If he cannot move his fingers, his neck may be broken. In both cases the spinal cord is injured.

If you lifted his head to give him a drink of water or if you folded him up to carry him before you made sure of his spine being intact, you might grind the injured spinal cord between parts of the broken spine and destroy any useful remnant of the spinal cord which may have escaped injury in the accident. Do not assist or allow the casualty to sit up.

## AQUATIC REHABILITATION

Water is an essential therapeutic medium in rehabilitation programs. The concept of underwater therapy offers many possibilities to develop and specify the rehabilitation of injuries. Several metabolic and kinetic factors can be influenced by utilizing various effective elements of water such as buoyancy, temperature, resistance, hydrostatic pressure and electrolyte content.

Patients after injuries, have limited joint motion, pain, edema after surgery, weakness, poor coordination, balance and stamina are all benefit from aquatic rehabilitation concepts. It is the reduced weight of the human body in water that makes it possible to produce motions like walking, jumping and other movement patterns, even though an injured joint cannot be subjected to normal stress.

The various kinetic factors affected by the injury and by surgical trauma undergo a phase of repair, during which certain reactions are set in motion. These reactions have major effects on the mobility, the loading capacity and the strength of the joints. An additional cumulative effect of the above-mentioned factors is that the central regulation of motion is altered. The patient loses confidence and starts to feel afraid. Fear essentially influences the course of motion, in particular the timing of motion.

The consequences of fear can be immediately observed at a clinical level. The dynamic-motor stereotype of motion, including that of automatized patterns of motion, such as ordinary walking, undergoes marked changes.

Reducing stress on the body helps to reduce fear. Fear disturbs the rhythm of motion and rhythm is the primary criterion for the evaluation of motion.

Additional criteria are flow, precision, stability, force, speed and extent of motion. A summation of these factors causes what is known as the harmony of motion.

As an exercise medium, water is very beneficial for those who understand its principles and properties. All aquatic exercise therapy concepts must address two important factors: the body's physiologic response to being immersed in water and the physical properties of water. By considering these two parts, a special rehabilitation program which is safe and effective can be designed.

## CIGARETTESMOKING AND CHRONIC BRONCHITIS

Almost without exception available literature suggests association of cigarette smoking with chronic bronchitis. Accumulating evidence indicates that one of the major causes of chronic bronchitis is smoking. Some mention is also made of an increased incidence of respiratory illness in smokers.

Of 150 patients seen with chronic bronchitis, 143 were cigarette smokers, most of them heavy smokers from an early age. Of the 60 who stopped smoking,

44 noted complete or almost complete relief from coughing or striking improvement in coughing after smoking had been stopped.

These 44 evidenced a lower mortality rate during the 20 years after the onset of their dyspnea than did the 84 who continued to smoke.

The incidence of chronic bronchitis is appreciably less in women than in men, presumably because of considerable difference in their past smoking habits.

Emphysematous subjects are especially vulnerable to bronchial irritants; smoking tends to aggravate their airway resistance.

Human lung and bronchial tissues obtained from habitual cigarette smokers show considerably more pathologic changes at postmortem examination than do those from nonsmokers or ex-smokers. Application of cigarette smoke condensate to the bronchial mucosa of laboratory dogs caused similar pathologic changes.

All patients are admonished to stop smoking. Numerous techniques are utilized, always including a frank statement that smoking is unquestionably harmful. But success in stopping smoking is low. More than 90 million persons in America use tobacco in one form or another (pipes, cigars), approximately 72 million of them smoking cigarettes.

With all of the publicity, it is hardly likely that anyone is unaware that there is a great deal of evidence that smoking may be hazardous to health. Nevertheless, the overwhelming majority of these people continue to smoke and it cannot be expected that they will give up smoking, even if a cigarette package contains a warning: "Smoking may impair your health."

## PHYSICAL THERAPY IN PEDIATRIC

The special therapy for children is pediatric physical therapy. The main thing of this therapy is enhancing the quality of the kid’s life and physical setbacks.

In this, therapy is applied to the children who are weak physically, held back in normal activities, birth disorders or labor child. The treatment changes their lives. It usually is caused by restraint in cerebral palsy or some neuro-motor disorder.

This therapy equipped to promote pediatric rehabilitation and its application is highly ethical and professional in practices. They cure the pain of children and make childcare standard. Using physical therapy is increasing public awareness. Owing the child development, the associations are working effectively.

It contains many internal and external components. The person who gives the treatment is called pediatric physical therapist. The trained professional gives the treatments ensure the restoration of health. This is not a one time treatment or application. To the patient community, it will change the life. The physical therapists give first importance to the child safety.

The role of pediatric physical therapist:

A diagnosis subject is not easy to little children. They should be considered as the best patients. Little care and love of the therapist make the patient to mental stimulation. Points for therapist

- Understand the potential of children
- Treatments lead to peaceful life
- Assist the community globally
- Teach the parents how to handle the handicaps
- Alternate therapy treatment.

Pediatric orthopedic physical therapists. Preliminary diagnosis and management are the responsibility. The treatment of disorders and injuries and pertaining to the musculoskeletal system are done by therapist. They are assisted by personnel to rehabilitate the patients of post orthopedic surgery.

Pediatric orthopedic physical therapy assistants. Generally, they facilitate the smooth treatment and recovery of post-operative joints, acute injuries and amputations. They are with joint mobilization strength and electrical stimulation. They prefer magnetic therapy, massage therapy and even immunotherapy, when required.

Pediatric geriatric. This therapy is used to lessen the pain associated with the aging of an injury or anatomy restraint. These therapists guide to the patient to prevent the worsening of juvenile arthritis, osteoporosis or cancer. They also guide hip and joint replacements and incontinence.

Pediatric geriatric assistants. The treatments are prescribed by the geriatric in charge. The main goal is restoration of mobility and reduction of pain. To help their fitness level.

Pediatric neurologist. They take discipline to work with children afflicted by some neurological disorder. Special needs are brain injury, cerebral palsy, and spinal cord injury. Next one is paralysis or vision impairment, and improves areas of dysfunction.

These therapies treat disorders in the pediatric population. There is a main need is lot of patience and caring attitude.

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| **Показатели** | **Критерии оценивания** | **Средства оценивания** |
|---|---|---|
| **УК-4**<br>- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке<br>**УК-1**<br>– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. | | |
| **Знания (знать): Пороговый уровень** | **Знает:** основную иноязычную терминологию направления адаптивной физической культуры, русские эквиваленты основных слов и выражений | Устный опрос, контрольная работа, тест |

| | | |
|---|---|---|
| | профессиональной речи; нормы профессиональной деловой письменной речи; международные стандарты видов служебных документов. | |
| **Умения (уметь):**<br><br>**Стандартный уровень** | **Умеет:** работать с иностранной литературой по направлению подготовки; работать со словарем (читать транскрипцию, находить переводы фразеологических единиц). | Тесты, дискуссия, реферат с презентацией |
| **Навыки (владеть):**<br>**Эталонный уровень** | **Владеет:** иностранной разговорной речевой деятельностью применительно к сфере бытовой и профессиональной коммуникации; формами деловой переписки с иностранными партнерами; основами реферирования и аннотирования иностранной литературы по специальности. | Тест, творческий проект |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы


1. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 1 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. – с.15

2. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 2 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. – с. 15

3. Багновская П.Е., Дашдамирова И.В. Методические рекомендации по английскому языку для студентов 3 курса факультета заочного обучения СГАФКСТ. Смоленск, 2019. - с. 11

4. Багновская П.Е. Сборник текстов на английском языке. Учебное пособие для студентов СГАФКСТ– Смоленск, 2022.

5. Практическая грамматика английского языка: учебно-методическое пособие «Практическая грамматика английского языка» для студентов 1-2 курсов факультета физической культуры, спорта и оздоровительных технологий по направлениям подготовки 49.03.04 «Спорт» 49.03.01 «Физическая культура»: [16+] / авт.-сост. П. Е. Багновская, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730272 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

6. Словообразование в английском языке: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Л. А. Жебрунова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 49 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730275 (дата обращения: 04.02.2026). – Текст: электронный.

7. Мюллер В.К. Англо-русский и русско-английский словарь. 75 тыс. слов. – Москва, «Ладком», 2017 – 608 стр.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru

***Справочно-информационные системы:***

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Европейский онлайн-журнал, посвящённый проблемам адаптивной физической активности. Ежемесячно статьи на разные темы [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://eujapa.upol.cz/lastarticles.php

2. Издание о спорте, в котором есть статьи по адаптивной ФК [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://thesportjournal.org/article/development-process-of-adapted-physical-activities-and-reviewing-attitudinal-levels-of-turkish-sports-education-administrators-towards-sports-activities-for-individuals-with-mental-disabilities/

3. Онлайн-издание, посвящённое спорту, есть статьи об АФК и особых спортсменах (работает поиск) [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.kheljournal.com/

4. Журнал о биомедицине. Статьи и результаты исследований [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://biomedgrid.com/fulltext/volume1/human-function-of-physical-culture.000560.php

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Все студенты обязаны пользоваться вводимым на занятиях грамматическим материалом, вести активный и спортивный словарь в тетради, а также иметь словарь с самостоятельно выписанными словами по проходимым темам. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студент переводит тексты, пользуясь словарем, и записывает все незнакомые слова с транскрипцией и переводом в словарь по домашнему чтению. При ответе в аудитории студент читает и переводит текст, пользуясь записанным словарем. Чтобы овладеть грамматическим материалом, студент работает дома с записями в тетради данной

грамматической темы, используя указанные учебники и учебные пособия, и только потом приступает к выполнению грамматических упражнений. Студент сначала заучивает заданный активный лексический материал и только потом приступает к работе с текстом (чтение, перевод, пересказ, вопросно-ответные и другие упражнения).

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

- три персональных компьютера; ноутбук;
- класс с мультимедийной установкой;
- электронные таблицы по английскому языку;
- видеофильмы на английском языке.
- электронный словарь по профилю «Адаптивная физическая культура»

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 305 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInkMimioXiinteractive, акустические колонки GeniusSP-205B. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная. | |
| 3. | Аудитория № 317 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |
| 4. | Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная. | -//- |
| 5. | Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | | система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению
49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья»
(Адаптивная физическая культура)
к.п.н., доцент Комачева О.А.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению
49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья»
(Адаптивная физическая культура)
к.п.н., доцент Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«24» апреля 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой
П.Е.Багновская

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В.Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

ИНОСТРАННЫЙ (НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»
(Адаптивная физическая культура)

*Направленность (профиль программы): физическая реабилитация*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс -1, 2, 3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр), контрольная работа-3 семестр
Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр)

Рабочую программу разработала:
ст. преподаватель Лобанова И.В.

Смоленск 2026

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

| | |
|---|---|
| Рабочая программа<br>обсуждена на заседании кафедры<br>«___» _____ 20____г.<br>протокол №_____<br>Заведующая кафедрой<br>П.Е.Багновская _____ | УТВЕРЖДАЮ<br>И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике<br>_____ А.В.Мазурина<br>«_____» _____ 20____г. |

Рабочая программа по дисциплине

# ИНОСТРАННЫЙ (НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»
(Адаптивная физическая культура)

*Направленность (профиль программы): физическая реабилитация*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс -1, 2, 3
Семестр – 1, 2, 3, 4, 5
Промежуточная форма контроля - зачет (2 семестр), контрольная работа-3 семестр
Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр)

Рабочую программу разработала:
ст. преподаватель Лобанова И.В.

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта | 4 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 6 |
| 4. Объём дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 6 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 7 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | - |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 7 |
| 6. Самостоятельная работа магистрантов | 9 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 11 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 11 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 13 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 13 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине | 14 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену) | 17 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 18 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet | 18 |
| 9.1 Электронные библиотечные системы | 19 |
| 9.2 Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы | 19 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 19 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 19 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 ***Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения и образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 ***Здравоохранение*** (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 ***Социальное обслуживание*** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения)

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, в сфере адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивных организаций) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура), п. 1.12.):

педагогические;

развивающие;

реабилитационные (восстановительные);

компенсаторные;

научно-исследовательские.

Организация может устанавливать *профиль программы* и конкретизировать ее содержание с учетом *типов задач* профессиональной деятельности (ФГОС 49.03.01«Физическая культура», п. 1.13.)

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает формирование определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **Знать:** - грамматику и лексику иностранного языка; - о спорте в странах изучаемого языка;<br>-нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера; - основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;- правила составления рефератов и аннотаций к текстам по теме. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1, УК-4 |
| **Уметь**:- устанавливать письменный и устный контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; - излагать свои мысли в письменной и устной формах на иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности; - вести диалог по пройденной тематике;- дискутировать по темам; - излагать в форме реферата, аннотировать, а также переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1, УК-4 |
| **Иметь опыт:**- коммуникации в устной и письменной формах по пройденной тематике; - навыков анализа прочитанного материала и использования творческого потенциала.-аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта;- публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1, УК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Иностранный (немецкий) язык» относится к обязательной части основной образовательной программы (Б1.О.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2 и 3 курсах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет (2 семестр), контрольная работа (3 семестр). Вид итоговой аттестации: экзамен (5 семестр).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

*заочная форма обучения*

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **32** | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| Лекции | | - | - | | - | - | - |
| Семинары | | - | - | | - | - | - |
| Практическая работа | | 32 | 4 | 4 | 6 | 6 | 12 |
| Лабораторные работы | | - | - | | - | - | - |
| **Промежуточная и итоговая аттестация (контрольная работа, зачет, экзамен)** | | 13 | - | зач. (4) | к/р | - | экз. (9) |
| **Самостоятельная работа** | | 243 | 74 | 38/ 4 | 38 | 38 | 55/9 |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **288** | **78** | **42/ 4** | **44** | **44** | **67/9** |
| | **Зач. единицы** | **8** | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. Занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1 курс** | **87** | | **8** | **79** |
| **1. Я – студент.**<br>Имя существительное и артикль. Личные местоимения. Спряжение глаголов в презенсе. Числительные.<br>Порядок слов в предложении.<br>Притяжательные местоимения. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми | 44 | - | 4 | 30 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| приставками.<br>Отрицание. Словообразование. | | | | |
| **2. Наш университет.**<br>Склонение личных местоимений. Предлоги. Возвратные глаголы. Модальные глаголы. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Сложносочиненное предложение. Парные союзы. | 43 | - | 4 | 49 |
| **2 курс** | **89** | | **10** | **79** |
| **3. Город.**<br>Неопределенно-личное местоимение “man”. Безличные глаголы и местоимение es. Простое прошедшее время претеритум. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение условия. | 44 | - | 4 | 30 |
| **4. Германия. Немецкоязычные страны.**<br>Степени сравнения прилагательных и наречий. Будущее время глагола футурум. Инфинитив. Придаточное предложение цели, причины, времени. | 45 | - | 6 | 49 |
| **3 курс** | **63** | | **8** | **55** |
| **5. Физическое воспитание и спорт. Олимпийские игры.**<br>Пассив. Конъюнктив. Местоимённые наречия. Распространенное определение. Придаточное предложение определительное. | 63 | - | 8 | 55 |
| Индивидуальная работа по подготовке к зачету | 4 | - | - | 4 |
| Индивидуальная работа по подготовке к экзамену | 9 | - | - | 9 |
| **Всего:** | 252 | - | 26 | 213/13 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.2. Содержание практических занятий

ТЕМА 1: **Я - студент** (4 часа)

Грамматика: Имя существительное и артикль. Личные местоимения. Спряжение глаголов в презенсе. Числительные. Порядок слов в предложении. Притяжательные местоимения. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Отрицание. Словообразование. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Я - студент». Текст: “Ich bin Student”. Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

ТЕМА 2: **Наш университет** (4 часа)

Грамматика: Склонение личных местоимений. Предлоги. Возвратные глаголы. Модальные глаголы. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Сложносочиненное предложение. Парные союзы. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Наш университет». Тексты: «Unsere Akademie", "Die Deutsche Hochschulefür Körperkultur". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

ТЕМА 3: : **Город (**4 часа)

Грамматика: Неопределенно-личное местоимение "man". Безличные глаголы и местоимение es. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение условия. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Германия. Немецкоязычные страны». Тексты: "Deutschland", Deutschsprachige Lander". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4, ОПК-10).

ТЕМА 4 **Германия. Немецкоязычные страны.** (6 часов)

Грамматика: Степени сравнения прилагательных и наречий. Простое прошедшее время претеритум. Будущее время глагола футурум. Инфинитив. Лексика: Активная и спортивная лексика темы «Город». Тексты: "Smolensk", "Stadtverkehr". Устная речь. Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

ТЕМА 5: **Физическое воспитание и спорт. Олимпийские игры.** (8 часов)

Грамматика: Пассив. Придаточное предложение цели, причины, времени. Конъюнктив. Местоимённые наречия. Распространенное определение. Придаточное предложение определительное. Лексика: Активная и спортивная лексика темы.

Тексты: “Wirtreiben Sport”, “ Olympische Spiele”. Устная речь: Вопросно-ответные упражнения. Пересказ темы.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний устной и письменной форм коммуникации на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией на иностранном языке с собеседниками; излагать свои мысли на иностранном языке в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; навыков коммуникации в устной и письменной формах на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет самостоятельные задания:

| №п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| | ТЕМА 1<br>Я - СТУДЕНТ | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br>3. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Ich bin Student”, “Mein Freund und seine Familie” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Имя существительное и артикль. Личные местоимения. Спряжение глаголов в презенсе. Числительные. Порядок слов в предложении. Притяжательные местоимения. Глаголы с отделяемыми и неотделяемыми приставками. Отрицание. Словообразование.<br>Подготовить ответы на вопросы по теме «Я студент». Подготовить пересказ темы. | 30 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа темы. |
| | ТЕМА 2<br>НАШ УНИВЕРСИТЕТ | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br>3. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Unsere Akademie”, “Die Deutsche Hochschule für Körperkultur (DHfK )” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Склонение личных местоимений. Предлоги. Возвратные глаголы. Модальные глаголы. Сложное прошедшее время перфект. Предпрошедшее время плюсквамперфект. Сложносочиненное предложение. Парные союзы. | 49 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа темы. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Подготовить ответы на вопросы по теме «Наш университет». Подготовить пересказ темы. | | |
| | ТЕМА 3<br>ГОРОД | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br><br>3.<br><br><br><br><br><br><br><br>4. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Deutschland”,“Deutschsprachige Lander” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Неопределенно-личное местоимение “man”. Безличные глаголы и местоимение es. Простое прошедшее время претеритум. Порядок слов в придаточном предложении. Придаточное предложение дополнительное. Придаточное предложение условия.<br>Подготовить ответы на вопросы по темам «Германия». «Немецкоязычные страны». Подготовить пересказ тем.<br>Литература: [2] – с. 5-11. [5] – с.83 | 30 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа тем. |
| | ТЕМА 4<br>ГЕРМАНИЯ. НЕМЕЦКОЯЗЫЧНЫЕ СТРАНЫ | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br>3.<br><br><br><br><br>4. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Stadtverkehr”, Dialoge, “Smolensk” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Степени сравнения прилагательных и наречий. Будущее время глагола футурум. Инфинитив. Придаточное предложение цели, причины, времени.<br>Подготовить ответы на вопросы по теме «Смоленск». Подготовить пересказ темы. | 49 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос пересказа темы. |
| | ТЕМА 5<br>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ. | | |
| 1.<br><br><br>2.<br><br><br><br>3. | Переписать слова и выражения в спортивный словарь, пользуясь немецко-русским словарем. Выучить слова.<br>Перевести тексты “Wir treiben Sport”, “OlympischeSpiele”, “SportinDeutschland” на русский язык, выписать в словарь незнакомые слова.<br>Выполнить грамматические задания. Пассив. Конъюнктив. Местоимённые наречия. | 55 | Проверка индивидуальных словарей.<br>Проверка чтения и перевода текстов.<br>Проверка выполнения грамматических упражнений. Опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Распространенное определение. Придаточное предложение определительное. Подготовить ответы на вопросы по темам «Физическое воспитание и спорт», «Олимпийские игры». Подготовить пересказ тем. | | пересказа тем. |

**Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.**

*Основная:*

1. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов заочного обучения СГАФКСТ : учебное пособие / И.В. Лобанова .— Смоленск: СГАФКСТ, 2020 .— 37 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/783329 (дата обращения: 04.02.2022)

*Дополнительная*

1. Лобанова, И.В. Тексты для дополнительного чтения: пособие по немецкому языку для студентов СГУС / И.В. Лобанова .— 2022 .— 34 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/785184 (дата обращения: 03.03.2022)
2. Лобанова И.В. Методические рекомендации по немецкому языку. Тексты и задания для подготовки к экзамену по немецкому языку для студентов СГУС – Смоленск: СГУС, 2022.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-1** – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач. **УК-4** - способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке | **Педагог - 01.001 А/03.6** Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | **Знает:** - основные понятия и терминологию на иностранном 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 иностранном языке; - правила воспроизведения изучаемого материала в категориях основных дидактических единицах иностранного языка в контексте изучаемых тем; - образование основных грамматических конструкций |

| | | |
|---|---|---|
| | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни<br><br>**Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного | иностранного языка;<br>- нормативные клише иностранного языка, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;<br>- все основные виды чтения;<br>**Умеет:**<br>на иностранном языке:<br>- выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации);<br>- правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;<br>- пользоваться языковой и контекстуальной догадкой для раскрытия значения незнакомых слов;<br>- вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;<br>- получать общее представление о прочитанном тексте;<br>- определять и выделять основную информацию текста;<br>- обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту;<br>- определять важность (ценность) информации;<br>- переводить профессионально значимые тексты с иностранного языка на русский и с русского языка на иностранный язык;<br>**Имеет опыт:**<br>- деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией на иностранном языке;<br>- публичной речи на иностранном языке (монологическое высказывание по общебытовой и |

| | | |
|---|---|---|
| | мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия). |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Текущий контроль*** осуществляется в виде:

- устного опроса, чтения и перевода текстов, пересказа темы;
- проверки выполнения заданий;
- вопросно-ответных упражнений;
- контрольных переводов и контрольных работ;
- тестирования по грамматике;
- письменного перевода текста по специальности.

***Промежуточный контроль*** - зачет (2 семестр), контрольная работа (3 семестр)

***Итоговый контроль*** – экзамен (5 семестр)

## Содержание контрольной работы

**I. Прочтите и переведите следующий текст. Выпишите незнакомые слова с переводом.**

**Deutschland**

Die BRD liegt in der Mitte Europas. Sie grenzt im Westen an die Niederlande, Belgien, Luxemburg und Frankreich, im Süden an die Schweiz und an Österreich, im Osten an die Tschechische Republik und an Polen. Im Norden grenzt Deutschland an Dänemark, außerdem bilden die Nordsee und die Ostsee eine natürliche Grenze wie die Alpen im Süden.

Die Hauptstadt der BRD ist Berlin. Die BRD besteht aus 16 Bundesländern: Baden-Württemberg (Landeshauptstadt - Stuttgart), Bayern (München), Berlin, Brandenburg (Potsdam), Bremen, Hamburg, Hessen (Wiesbaden), Mecklenburg-Vorpommern (Schwerin), Niedersachsen (Hannover), Nordrhein-Westfalen (Düsseldorf), Rheinland-Pfalz (Mainz), Saarland (Saarbrücken), Sachsen (Dresden), Sachsen-Anhalt (Magdeburg), Schleswig-Holstein (Kiel) und Thüringen (Erfurt). Berlin, Bremen und Hamburg sind Stadtstaaten.

Die BRD ist ein demokratischer und sozialer Bundesstaat. Sie ist ein Rechtsstaat. Das Staatswappen Deutschlands ist ein rotbewehrter schwarzer Adler. Die Staatsflagge ist schwarz-rot-gold.

Die Verfassungsorgane der Bundesrepublik sind der Bundespräsident, das Parlament und die Regierung. Das Staatsoberhaupt der BRD ist der Bundespräsident. Das deutsche Parlament besteht aus dem Bundestag und dem Bundesrat. Die Bundesregierung besteht aus dem Bundeskanzler und den Bundesministern.

Die Fläche Deutschlands beträgt über 356000 Quadratkilometer. Hier leben über 80 Millionen Menschen.

Deutschland ist ein führendes Industrieland. Von großer Bedeutung sind die Landwirtschaft, die Forstwirtschaft und die Fischerei.

Deutschland verfügt über einige Bodenschätze (Braun- und Steinkohle, Eisenerz, Mineralien).

Die Oberfläche des Landes ist auf folgende Weise gestaltet: Der nördliche Teil ist ein Tiefland, der südliche ist gebirgig. Am höchsten sind die Bayerischen Alpen. Die größten Flüsse des Landes sind der Rhein, die Elbe, die Donau, die Oder. Die größten Seen sind der Bodensee und der Müritzsee. Das Klima des Landes ist gemäßigt.

***Beantworten Sie Fragen***

1. Wo liegt Deutschland? 2. An welche Länder grenzt es? 3. Wie heißt die Hauptstadt der BRD? 4. Ist Deutschland ein Bundesstaat? 5. Aus wieviel Bundesländern besteht die BRD? 6. Welche Bundesländer sind Stadtstaaten? 7. Wie sehen das Staatswappen und die Flagge der BRD aus? 8. Wie groß ist die Fläche Deutschlands? 9. Wie viele Menschen leben dort? 10. Gehört die BRD zu den führenden Industrieländern der Welt? 11. Über welche Bodenschätze verfügt Deutschland? 12. Wie ist der nördliche und der südliche Teil des Landes gestaltet? 13. Wie heißen die höchsten Berge Deutschlands? 14. Ist das Land reich an Wäldern? 15. Wie ist das Klima des Landes? 16. Welche großen Flüsse fließen in Deutschland? 17. Welche Seen gibt es auf dem Territorium des Landes?

***1.Образуйте предложения с местоимением "man" и переведите их на русский язык .***

1.dieHände, waschen, vordem Essen 2. zubereiten, dieseSpeise, recht oft, in meinerFamilie

***2. Переведите предложения с безличным местоимением "es" на русский язык.***

1. Es ist bereits halb sieben. 2. Es ist schon spät zum Spaziergehen. 3. Heute ist es windig. 4. Wie geht es deinen Eltern? 5. Wie steht es mit deiner Jahresarbeit? 6. In diesem Roman handelt es sich um ein historisches Ereignis. 7. In jenem Geschäft gibt es viele billige Waren. 8. Es hat die ganze Nacht geblitzt und gedonnert. 9. Immer gibt es irgendeinen Ausweg. 10. Im Artikel geht es um den Umweltschutz.

***3Напишитепредложенияв Präteritum*** 1. Wir (schreiben) eine Klausurarbeit. 2. Inna (verbringen) den UrlaubimAusland. 3. Du (geben) einefalscheAntwort . 4. UnsereMannschaft (teilnehmen) andiesemWettkampf. 5. Ihr (arbeiten) recht gut. 6. Die Studenten (sein) zurStundebereit. 8. Ich (haben) wenigZeit.

***4. Образуйте предложения с придаточными дополнительными и условия и переведите их на русский язык.***

1. Das Wetter ändertsich so oft, daß (Man kannalleserwarten.) 2. SagenSiebitte, ob (Siesindheuteabendfrei). 3. (Ich erhalte keinen positiven Bescheid in dieser Sache), betraue ich meinen Rechtsanwalt mit der Angelegenheit. 4. Die **PIN** (die Persönliche Identifikations-Nummer) braucht man, (man will mit seiner Scheckkarte Geld aus dem Automaten holen).

## Содержание зачета

До зачета выполнить тест соответствующего семестра. Зачет получают студенты, не имеющие задолженностей по материалу семестра.

***Итоговый контроль*** – экзамен

## Содержание экзамена

1. Письменный перевод со словарем с иностранного языка на русский язык спортивного текста по специальности, объемом 1000 – 1500 печатных знаков.

3. Пересказ одной из пройденных устных тем.

К сдаче экзамена допускаются студенты, не имеющие задолженностей по текущей успеваемости и сдавшие все зачеты.

## 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**1 семестр**

A. Grammatik

*Wortfolge.*

1: a) Erbeteiligtsich oft an den Wettstreiten.
b) Er oft beteiligtsichan den Wettstreiten.
2: a) MorgenhabenwirdreiDoppelstunden.
b) MorgenwirhabendreiDoppelstunden.
3: a) SieVerbringendieFreizeitimFreien?
b) VerbringenSiedieFreizeitimFreien?
4: a) Wohingehst du nachdemUnterricht?
b) Wohin du gehstnachdemUnterricht?

*Präsens*
1. Dieser Student … immerfleiβig.
a)arbeit b)arbeiten c)arbeitet d)arbeitest
2.Ihr … Platzhier, und ichsetzemichansFenster.
a)nimmt b)nehmen c)nehme d)nehmt
3. Er … mireinenguten Rat.
a)gebt b)gibt c)gibst
2…. du die Flugreise?
a)verträgst b)verträgt c)vertragst
5.Ichlegemich ins Bett und … .
a)einschlafe b)einschlafen c)schlafeein
B. Lexik
1. UnsereFamiliebestehtausvier …..
a)Personen, b)Herren c) Onkeln
2.DieTochtermeinerTanteistmeine … .
a)Nichte b)Base c)Schwiegersohn
3.DerBrudermeinesVatersistmein…
a)Onkel b)Enkel c)Vetter
4. Der dritteWochentagist….
a)Montag, b)Mittwoch, c)Dienstag,
5. Esist 21 Uhr.
a)Wiespätistes? b) Wozuspätistes? c)Wannistesspät?
7.AnunsererUniist das Studium … .
a)pflichtbewusst b)wehrpflichtig c) gebührenpflichtig

**2 семестр**

A. Grammatik
*Perfekt*
1.DerSportler … schnellgelaufen.
a)sind d)hat c)ist
2.Ich … die Aufgabegemacht.
a)bin b)habe c)hat
3.Wir … in der Akademielangegeblieben.
a)haben b)seid c) sind
*Modalverben*
1.Er … gut Schachspielen.
a)könnt b) kann c)kannt
2.Du … nichtrauchen.
a) darfst b)dürfst c)darf
3.NachdemUnterricht … ich in die Turnhallegehen.
a)musse b) müsse c)muss
4.Mein Vetter … Leistungssportlerinwerden.
a)wolle b)wollt c)will
5.IchlerneEnglisch, aberlieber … ichFranzösischlernen.
a)muss b)möchte c) kann
B. Lexik
1.Viele Menschen … gern Sport.
a)treffen b)treiben c)treten d)tadeln
2.Fuβballisteinesehrpopulare … .
a)Olympiade b)Stadion c)Sportart d)Sportfest
3.UnsereStudentennehmen an verschiedenen … teil.
a)Wettbewerben b)Wetterbeobachtungen c)Wettbüros d)Western
4. … nehmeichEis und Obst.
a)alsVorspeise b)alsBeilage c)alsHauptgericht d)alsNachspeise

**3 семестр**

A. Grammatik
*SetzenSieInfinitivgruppenmit um ... zu, statt ... zu, ohne ... zu.*
a)Olaf geht in den Schwimmbecken, … (dorttrainieren).

b)Wirnehmen Taxi, … (mitdemeigenen Auto fahren).
c)WiedergehterzumUnterricht, … (die Hausaufgabengemachthaben).
*Präteritum*
1.Der Winter … sehrkalt.
a) war b)wart
2.DieMannschaft … imWettkampfErfolg.
a)hatte b)hattet
3.Es … windig.
a)wurdet b)wurde
4. Ich … zumTreffenrechtzeitig.
a) kame b)kam
6.Ihr … am Vortragfleiβig.
a)arbeitetet b)arbeitet
7.DenganzenWeg … erzu Fuss.
a)ging b)gang
*Futurum*
a)Die MeisterschaftwirdfindenimOktoberstatt.
b)Die MeisterschaftwirdimOktoberstattfinden.
B. Lexik
1. Das erste Mal wurde Smolensk … urkundlicherwähnt.
a) imJahre 1380 b)imzehntenJahrhundert c) imJahre 863
2.Mannennt Smolensk … .
a) eine „Hauptstadt“ b) eine „Schlüsselstadt“ c) eine „Schlummerstadt“.
3. Smolensk istreich an … .
a) Segelschiffen b)Sehenswürdigkeiten c) Seeräubern
4. In der Stadtgibtesviele… .
a). Denkmäler b) Denksportaufgaben c) Denksteine

**4 семестр**

Satzgefüge
*Objektsatz:*
Wirhabengehört, …
a)dass der Zug zehnMinutenVerspätung hat
b)ob der Zug zehnMinutenVerspätung hat
*Bedingungssatz*
a)WirbesucheneineGaststätte, wenn du am AbendZeit hast.
b) WirbesucheneineGaststätte, wenn du hast am AbendZeit.
B. Lexik
1.Deutschlandliegt … .
a)imNahenWesten b)imSüdenEuropas c)in der MitteEuropas
2.DieVereinigungDeutschlandsvollzogsich … .
a)1992 b)1945 c)1990
3.DieHauptstadt von Osterreichheiβt ….
a)Wien b)Oslo c)Genf

**5 семестр**

*Pronominaladverbien*
1. Mein Freund erinnertsich oft andieseReise. Icherinneremichauch… .
a) woran b) daran
2.Ichträume von einemneuen Computer. Und … träumst du?
a) wodurch b)wovon
3. … interessierenSiesich am meisten?
a)dafür b)wofür
*PräsensPassiv*
a.TäglicheineMenge von E-Mails wirdverschickt.
b.TäglichwirdeineMenge von E-Mails verschickt.
*PräteritumPassiv*
a.DasersteSonnenkraftwerkist auf Sizilien in Betriebgenommen.
b.DasersteSonnenkraftwerkwurde auf Sizilien in Betriebgenommen.

*PerfektPassiv*
a) Der Urlaubistinteressantverbracht.
b) Der Urlaubistinteressantverbrachtworden.
*FuturumPassiv*
a)Der VertragwirdEnde der Wocheabgeschlossenwerden.
b) Der VertragwirdEnde der Wocheabgeschlossenworden.
*ErweitertesAttribut*
a)der grenzende an die SchweizStaat
b) der an die SchweizgrenzendeStaat
*Attributtsatz*
1.DieVorlesung, … , war rechtinteressant.
a)das du versäumt hast
b)die du versäumt hast
2.DieserSchriftsteller, …, istmeinLandsmann.
a)derenBücher so populärsind
b)dessenBücher so populärsind
*Kausalsatz*
Ichkannjetztleidernichtarbeiten, ….. .
a)dennichKopfschmerzenhabe.
b) weilichKopfschmerzenhabe.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

**Вопрос 1**

Чтение, письменный перевод текстов: Vorbereitendeüberlegungen, Therapie nach dem Pech-Schema, Laufenhilftgegenalles (1), Laufenhilftgegenalles (2), MedikamenteimBetreuerkoffer, Marathontraining (I), Marathontraining (II), Tennisanlagen in Hagen, Die Rolle des Sports; Wer fit ist, hat esleichter

**Вопрос 2**

Расскажите: о себе и своей семье; о нашем университете; о Смоленске или о своем родном городе; о Германии; о занятиях физической культурой и спортом; об Олимпийских играх.

### Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-4**<br>- способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной форме на государственном и иностранном(-ых) языке (-ах).<br>**УК-1**<br>– способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации подход для решения поставленных задач. | | |
| **Знания (знать): Пороговый уровень** | **Знает:** основную иноязычную терминологию направления адаптивной физической культуры, русские эквиваленты основных слов и выражений профессиональной речи; нормы профессиональной деловой письменной речи; международные стандарты видов | Устный опрос, контрольная работа, тест |

| | | |
|---|---|---|
| | служебных документов. | |
| **Умения (уметь):**<br><br>**Стандартный уровень** | **Умеет:** работать с иностранной литературой по направлению подготовки; работать со словарем (читать транскрипцию, находить переводы фразеологических единиц). | Тесты, дискуссия, реферат с презентацией |
| **Навыки (владеть):**<br>**Эталонный уровень** | **Владеет:** иностранной разговорной речевой деятельностью применительно к сфере бытовой и профессиональной коммуникации; формами деловой переписки с иностранными партнерами; основами реферирования и аннотирования иностранной литературы по специальности. | Тест, творческий проект |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная:*

1. Лобанова, И.В. Практикум по немецкому языку для студентов заочного обучения СГАФКСТ : учебное пособие / И.В. Лобанова .— Смоленск: СГАФКСТ, 2020 .— 37 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/783329 (дата обращения: 04.02.2022)

*Дополнительная*

1. Лобанова, И.В. Тексты для дополнительного чтения: пособие по немецкому языку для студентов СГУС / И.В. Лобанова .— 2022 .— 34 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/785184 (дата обращения: 03.03.2022)
2. Лобанова И.В. Методические рекомендации по немецкому языку. Тексты и задания для подготовки к экзамену по немецкому языку для студентов СГУС – Смоленск: СГУС, 2022.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Артефакт

Богатая коллекция разнообразных учебников, словарей, книг, мемуаров и личных дневников на разных языках.

2. FrankLand.ru Сайт целиком посвящён знаменитой методике чтения, которую разработал Илья Франк. Книги, адаптированные для изучения иностранных языков.

3. Alleng.ru

Наиболее полный каталог обучающих ресурсов в русскоязычной части всемирной паутины.

4. Mixxer

бесплатный образовательный сайт, где студенты и преподаватели могут общаться между собой через Skype.

5. TheTravelLinguist

Обучающий канал популярного видео-сервиса YouTube для обучения на 17-ти различных языках.

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru

***Справочно-информационные системы:***

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Артефакт

Богатая коллекция разнообразных учебников, словарей, книг, мемуаров и личных дневников на разных языках.

2. https://deutschtraining.org/deutscher-wortschatz-sport/

3. https://deutschlernerblog.de/wortschatz-deutsch-wortschatz-lernen-wortschatzuebungen-deutsch/

4. https://de.wikipedia.org/wiki/Rehabilitationssport

5. https://de.ilovevaquero.com/sport-i-fitnes/106721-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-osnovy-funkcii-celi.html

6. https://www.vdek.com/vertragspartner/vorsorge-rehabilitation/Reha-Sport.html

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студенты обязаны пользоваться вводимым на занятиях грамматическим материалом, вести активный и спортивный словарь в тетради, а также иметь словарь с самостоятельно выписанными словами по проходимым темам. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студент переводит тексты, пользуясь словарем, и записывает все незнакомые слова в словарь по домашнему чтению. При ответе в аудитории студент читает и переводит текст, пользуясь записанным словарем. Чтобы овладеть грамматическим материалом, студент работает дома с записями в тетради данной грамматической темы, используя указанное дополнительно учебное пособие. Затем он приступает к выполнению грамматических упражнений. Студент заучивает заданный активный лексический материал и приступает к работе над текстом (чтение, перевод, вопросно-ответные и другие упражнения, пересказ).

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины «Иностранный язык»:

– три персональных компьютера; ноутбук; класс с мультимедийной установкой; учебные карты: “BundesrepublikDeutschland, physisch”, “BundesrepublikDeutschland, politisch”, “AusgewanderteWörter“, “Deutschland*inBildern*”.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 305 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInkMimioXiinteractive, акустические колонки GeniusSP-205B. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная. | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 3. | Аудитория № 317 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |
| 4. | Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная. | -//- |
| 5. | Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению
49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья»
(Адаптивная физическая культура)
д.п.н., доцент Комачёва О.А.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License. Тип Academic. номер 67295483. продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО. операционная система |
| 9 | Microsoft Open License. Тип Academic. номер 67295483. продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО. пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению
49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья»
(Адаптивная физическая культура)
д.п.н., доцент Комачёва О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«5» 06 2026 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н. Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
«05» 06 26 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ИСТОРИЯ РОССИИ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

***Направленность (профиль программы): физическая реабилитация***

| | |
|---|---|
| Уровень образования: | бакалавриат |
| Форма обучения: | заочная |
| Курсы: | 1 |
| Семестры: | 1 |
| Итоговая форма контроля: | экзамен |

Программу разработали:
к.п.н., доцент Коновалова Г.Н.

Смоленск, 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** стандарта..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2. Результаты обучения по дисциплине.....3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……..5 .....2
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…….....5 5. Содержание дисциплины .....2

1. Выписка из Федерального государственного образовательного
5.1. Количество часов по видам занятий……..….6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……..…9
5.2.1. Содержание лекционных занятий……...…… 9
5.2.2. Содержание практических занятий……. 19
6. Самостоятельная работа студентов…….……28
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……..39
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……...40
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……..…...44
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……....44
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине……..…….. 45
7.2.3. Вопросы к экзамену……..……..48
7.2.4. Кейсовые задания……..……..51
8. Перечень литературы…….……...52
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……53
9.1. Электронные библиотечные системы…….……53
9.2. Современные профессиональные базы данных…….……53
10. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины…..…..53
11.Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины…….....57
12.Приложение……...59

**Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта**

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

## 2. **Результаты обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины «История России» направлено на приобретение студентами знаний, умений и опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций выпускника бакалавриата:

- универсальных (утвержденных ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

**УК-1** - способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

**УК-5** - способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте.

| Результаты обучения по дисциплине: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Необходимые знания:** | | |
| Преподаваемый предмет «История России» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы: основных датах, участниках и результатах важнейших исторических событий. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" **A/01.6** | УК-1 УК-5 |
| Проводить презентации организации, осуществляющей образовательную деятельность, и реализуемых ею образовательных программ, дни открытых дверей, конференции, выставки и другие мероприятия, обеспечивающие связь с общественностью, родителями (законными представителями) и детьми и (или) взрослым населением, заинтересованными организациями. | 01.003 Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" **C/02.6** | УК-1 УК-5 |
| Методология научного исследования, особенности исследования в избранной области истории. | 01.004 Профессиональный стандарт "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования" **A/01.6** | УК-1 УК-5 |
| **Необходимые умения:** | | |

| | | |
|---|---|---|
| Организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" A/01.6 | УК-1 УК-5 |
| Направления и перспективы развития образования в области истории или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области). | 01.003 Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" B/02.6 | УК-1 УК-5 |
| Анализировать актуальные проблемы и процессы в различные периоды истории России. | 01.004 Профессиональный стандарт "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования" A/01.6 | УК-1 УК-5 |
| **Трудовые действия:** | | |
| Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" B/03.06 | УК-1 УК-5 |
| Организация подготовки досуговых мероприятий, направленных на выявление исторической динамики и хронологии событий. | 01.003 Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" A/02.6 | УК-1 УК-5 |
| Организационно-педагогическая поддержка общественной, научной и творческой активности студентов. | 01.004 Профессиональный стандарт "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и | УК-1 УК-5 |

| | | |
|---|---|---|
| | дополнительного профессионального образования" С/01.6 | |

## 3. **Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина **«История России»** относится к обязательной части образовательной программы (Б1.0), к обязательным дисциплинам Блока **дисциплин: Б1.О.02.**

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 12 семестрах по очной форме обучения. Итоговая форма контроля - экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «История», «Обществознание» средней школы.

## 4. **Объем дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы | | Всего часов | семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | | |
| Лекции | | 60 | 20 | 40 |
| Практические занятия | | 58 | 28 | 30 |
| Промежуточная аттестация | | Экзамен (27) | | |
| ***Самостоятельная работа*** | | 35 | 15 | 20 |
| **Общая трудоемкость** | | | | |
| | **часы** | 180 | | |
| | **ЗЕ** | 5 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебной работы | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | **5** |
| | | Лекции | Практ. занятия | Самост. работа |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел I. История России в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки** | | 2 | **12** | **1** |
| 1. История как наука. История России – неотъемлемая часть всемирной истории. | | 2 | 2 | 1 |
| **Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века.*** | | 6 | | **2** |
| 2.1. Древняя Русь. Основные этапы становления государственности. | | 2 | 4 | 2 |
| 2.2. Русские земли в средние века (XII-XIV вв.) | | 2 | 4 | |
| 2.3. Культура древней и средневековой Руси. | | 2 | 2 | |
| **Раздел III. Формирование единого национального Российского государства. *** | | **10** | **16** | |
| 3.1. Московское княжество и Московское государство в XV. | | 2 | 4 | |
| 3.2. Московское царство. В XVI в. | | 2 | 2 | |
| 3.3. Смутное время | | 2 | 2 | |
| 3.3. Россия в XVII в: от Смуты к империи | | 2 | 4 | |
| 3.4.Культура России XV-XVII вв. | | 2 | 2 | |
| **Раздел IV. Российская империя (XVIIIначало XXв.)** | | **18** | **18** | **2** |
| 4.1. Начало модернизации России. Петровские преобразования. | | 2 | 2 | |
| 4.2. Российская империя во второй половине XVIII в. | | 2 | 2 | |
| 4.3. Особенности экономического и социально-политического развития России первой половины XIX в. | | 2 | 2 | |
| 4.4. Особенности экономического и социально-политического развития России второй половины XIX в. | | 2 | 2 | |
| 4.5. Культура России в XVIII-к.XIXв. | | 2 | 2 | |
| 4.6. Россия в конце XIX- начале XX века. | | 2 | 2 | |
| 4.7. Россия в I Мировой войне. | | 2 | 2 | |
| 4.8. Великая российская революция (1917–1922). | | 2 | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 4.9. Культура России в XIX — в нач. XX в. | | 2 | 2 | |
| **Раздел V. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе.** | | **6** | **6** | **6** |
| 6.1. Становление советского общества (20-30 гг). | | 2 | 2 | 2 |
| 6.2. Советский Союз в годы II Мировой войны. Великая Отечественная война. | | 2 | 2 | 2 |
| 6.3. Советский союз в послевоенный период 1945-1953гг. | | 2 | 2 | 2 |
| **Раздел VI. Апогей и кризис советской системы.** | | **4** | **8** | **2** |
| 7.1. «Оттепель» 50-х и эпоха развитого социализма: 60-70-е гг. XX века. | | 2 | 2 | 2 |
| 7.2. Советская культура. | | 2 | 2 | |
| **Раздел VII. Российское общество в условиях системной трансформации.** | | **4** | **4** | **2** |
| 8.1. Перестройка- крах советской системы и | | 2 | 2 | 2 |
| создание новой российской государственности и становление рыночной экономики. | | | | |
| 8.2. Россия в XXI в. | | 2 | 2 | |
| **Раздел VIII. Феномен российской цивилизации** | | **10** | | **20** |
| Тема 9.1. Экономический, демографический, культурный потенциал России. | | 2 | | 4 |
| Тема 9.2. Российское государствоцивилизация | | 2 | | 4 |
| Тема 9.3. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации | | 2 | | 4 |
| Тема 9.4. Политическое устройство России. | | 2 | | 4 |
| Тема 9.5. Развитие России на современном историческом этапе. | | 2 | | 4 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | **27** | | | |
| **Всего** | **180** | **60** | **58** | **35** |
| * Занятия, проводимые в интерактивных формах обучения<br><br>** % от общего количества аудиторных занятий | | | | |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

**5.2.1. Содержание лекционных занятий.**

## Раздел I. История России в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки (2часа).

### Тема 1. История как наука. История России - неотъемлемая часть всемирной истории (2 часа).

Сущность, формы, уровни исторического знания. Предмет истории. Понятие исторического источника, классификация источников, оценка достоверности. Методы и принципы изучения истории. Многообразие подходов к изучению истории; особенности формационного и цивилизационного подходов. Функции истории. Отечественная историография в прошлом и настоящем. Периодизация истории. Общее и особенное в историческом пути России.

**План лекции**

1. Предмет истории России.
2. Исторические источники.
3. Функции истории.
4. Принципы и методы исторической науки. Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** предмета, объекта, основных функций и методов исторического знания; места истории в системе гуманитарных дисциплин; **умений:** использовать философскую, культурологическую и историческую терминологию для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений;

**навыков:** отстаивания собственной позиции в ходе публичных выступлений, дискуссий на исторические темы с использованием научной аргументации; владения устной и письменной речью с использованием исторической лексики; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века (6 часов).

### Тема 2. Древняя Русь. Основные этапы становления государственности (2 часа).

Предыстория народов России. Происхождение славян. Расселение, основные занятия, социальный строй восточных славян в начале I-го

тысячелетия государства в российской историографии. Социальнополитический строй, экономика Руси. Русь и сопредельные народы. Раздробленность Руси и её последствия.

**План лекции**

1. Предыстория народов России.
2. Концепция происхождения и прародины славян.
3. Восточные славяне в древности.
4. Образование древнерусского государства
5. Деятельность первых русских князей.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 3.. Русские земли в средние века (XII-XIV вв.) ( 2 часа).

Феодальная раздробленность как закономерный этап развития европейских государств. Причины феодальной раздробленности в русских землях. Судьба киевского княжества. Русь при Владимире Мономахе. Феодальные центры: сравнительный анализ экономического и политического развития. Возникновение новых княжеств. Политические последствия раздробленности. Особенности политического развития стран Европы. Эпоха кризисов. Католическая церковь в XIII–XIV вв. Папство. Ордена крестоносцев и отношения с ними русских земель. Новгород в системе балтийских связей. Борьба с иноземными захватчиками в XIII веке. Борьба со шведскими и немецкими рыцарями. Русь и степь. Монголо-татарское нашествие и установление зависимости Руси от Орды.

**План лекции**

1. Феодальная раздробленность.
2. Феодальные центры: особенности экономического и политического устройства
3. Русь между Западом и Востоком: борьба с иноземными захватчиками в XIII веке.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

**Тема 4. Культура древней и средневековой Руси (2 часа)**
Дохристианская культура восточных славян и соседних народов. Материальная культура и устройство быта, верования и семейные отношения. Дохристианские памятники искусства. Былины. Формирование христианской культуры. Изменение основ мировоззрения — представлений о смысле жизни, мироустройстве, отношениях между людьми, о семье и браке. Кирилло-мефодиевская традиция. Церковнославянский язык. Появление письменности и литературы. Представления об авторстве текстов. Переводная литература. Основные жанры древнерусской литературы. Летописание («Повесть временных лет»). Жития святых. Княжеско дружинный эпос («Слово о полку Игореве», «Задонщина»). «Поучение» Владимира Мономаха. «Церковное пение, крюковая нотация. Начало каменного строительства. Софийские соборы в Киеве, Новгороде, Полоцке. Владимиро-суздальские и новгородские храмы. Возобновление каменного строительства после монгольского нашествия. Древнерусское изобразительное искусство: мозаики, фрески, иконы. Творчество Феофана Грека, Андрея Рублева. Знания о мире и технологии. Обучение и уровень

грамотности в древней Руси, берестяные грамоты, граффити. Православная церковь и народная культура, скоморошество.

**План лекции** 1. Дохристианская культура восточных славян и соседних народов.

1.1. Материальная культура и устройство быта, верования и семейные отношения.

1.2. Искусство дохристианской Руси.

2. Формирование христианской культуры.

2.1. Изменение основ мировоззрения — представлений о смысле жизни, мироустройстве, отношениях между людьми, о семье и браке.

2.2. Появление письменности, распространение грамотности. Русская и переводная литература: основные жанры и произведения.. 2.3. Древнерусская архитектура. Каменное строительство.

2.4. Древнерусское изобразительное искусство: мозаики, фрески, иконы.

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;

**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Раздел III. Формирование единого национального Российского государства (10 часов)

### Тема 5. Возвышение Москвы. Формирование единого российского государства( 2 часа).

Социально-экономический и политический строй Руси второй половины XIII -первой половины XV в. Возвышение Москвы, деятельность первых московских князей, начало объединения русских земель. Великое княжество Литовское в XIII - первой половине XV в. Русь в конце XIV - середине XV в. Династическая война в Московском княжестве (1425-1453). Завершение объединения русских земель (серед. XV – нач. XVI). Дискуссии об альтернативных путях объединения русских земель. Великий Новгород и Псков в XV в.: политический строй, отношения с Москвой, Тевтонским орденом в Ливонии, Ганзой, Великим княжеством Литовским. Падение Константинополя и изменение церковно-политической роли Москвы в православном мире. Иван III. Присоединение Новгорода и Твери. Ликвидация зависимости Руси от Орды. Расширение международных связей Российского государства. Принятие общерусского Судебника. Формирование аппарата управления единого государства, государственная символика. Церковь и великокняжеская власть. Иосифляне и нестяжатели.

Неортодоксальные религиозные течения. «Новгородско-московская ересь. Доктрина «Москва — третий Рим». Великий князь Василий III Иванович. усиление великокняжеской властикняжеской власти. Завершение объединения русских земель под властью великих князей московских (включение в состав их владений Брянска, Северских земель, Пскова, Смоленска и Рязани). Внешняя политика Российского государства в первой трети XVI в. Военные конфликты с Великим княжеством Литовским, Крымским и Казанским ханствами.

## План лекции

1. Московское княжество.
2. Династическая война в Московском княжестве (1425-1453).
3. Завершение объединения русских земель (серед. XV – нач. XVI). 4. Усиление великокняжеской власти.

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;

**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с

опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 6. Московское царство в XVI в. ( 2 часа).

Регентство великой княгини Елены Глинской. Период боярского правления. Начало правления Ивана IV, принятие царского титула. Реформы «Избранной рады»: приказная система органов центрального управления; земская реформа — складывание органов местного самоуправления. Первые Земские соборы-органы сословного представительства. Судебник 1550 г. «Стоглавый собор» 1551 г. - усиление зависимости Русской православной церкви от государства. Военная реформа. Уложение о службе, формирование стрелецких полков. Опричнина. Дискуссия о причинах и характере опричнины в исторической науке. Послания Ивана Грозного о сущности самодержавной власти. Переписка с князем Андреем Курбским. Опричный террор. Разорение крупнейших северо-западных городов России — Новгорода и Пскова. Внешняя политика Российского государства: начало морской торговли с европейскими странами через гавани Белого моря, расширение пределов московского царства, присоединение Казанского и Астраханского ханства, поход Ермака. Ливонская война: задачи войны и причины неудач на западном направлении. Расширение политических и экономических контактов со странами Европы Походы на Крым и набеги крымских ханов на русские земли. Битва при Молодях и ее историческое значение. Социальноэкономическое развитие страны. Территория и население. Сельское хозяйство: традиционные способы земледелия и натурального хозяйство. Формы землевладения. Указ о «заповедных летах». Развитие ремесленного производства, специализации городского ремесла и внутренней торговли. Хозяйственная специализация регионов Российского государства. Внешняя торговля со странами Азии и Европы. Начало расцвета городов на волжском и беломорском торговых путях и упадка Новгорода и Пскова.

### План лекции

1. Период регентства Елены Глинской.
2. Реформы «Избранной рады» (1548-1560).
3. Опричнина. 4. Основные направления внешней политики Ивана Грозного.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 7. Смутное время ( 2 часа).

Династическая ситуация после кончины Ивана Грозного. Царствование Федора Ивановича. Экономический кризис в Российском государстве конца XVI в. Крепостнические тенденции: указ о заповедных и урочных летах). Социальные и политические мотивы закрепощения крестьян. Крепостное право и поместное войско. Правление боярина Бориса Федоровича Годунова. Учреждение патриаршества. Строительство крепостей на южной границе и в Поволжье. Пресечение царской династии Рюриковичей. Земский собор и избрание на престол Бориса Годунова. Династический этап Смутного времени. Дискуссия о причинах и хронологии Смутного времени в России. Предпосылки системного кризиса Российского государства в начале XVII в. объективные причины и самозванство. Периодизация Смуты. Начало гражданской войны. Правление Лжедмитрия I. Углубление и расширение гражданской войны. Царствование Василия IV Ивановича Шуйского. Восстание Болотникова. Лжедмитрий II и его поход под Москву. Тушинский лагерь. Русско-шведский договор о военном союзе. Официальное вступление Речи Посполитой в войну против Российского государства. Оборона Смоленска. Разгром Тушинского лагеря Лжедмитрия II. Поражение русского войска в

Клушинском сражении. Низложение царя Василия Шуйского. Иностранная интервенция как составная часть Смутного времени.
Кульминация Смуты. Договор о передаче престола польскому королевичу Владиславу. Договоры 1610 г. об избрании на престол королевича Владислава: перспектива ограничения царской власти боярской аристократией. Споры ученых о возможности включения России в русло центральноевропейской (польской) политической модели. Подъем национально-освободительного движения. Формирование Первого ополчения. Воззвания патриарха Гермогена. Восстание в Москве. Падение Смоленска. Захват Великого Новгорода и северо-запада страны шведскими войсками. Конфликт в рядах Первого ополчения. Образование Второго ополчения. Освобождение столицы.

**План лекции**

1. Причины и сущность Смутного времени
2. Основные этапы Смутного времени 3. Завершение Смуты. Воцарение династии Романовых.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 8. Россия в XVII в.: от Смуты к империи ( 2 часа)

Земский собор 1613 г. Избрание на престол Михаила Федоровича Романова. Военные действия против войск Речи. Столбовский мирный договорсо Швецией и Деулинское перемирие с Речью Посполитой. Складывание сословно-представительной монархии (правление первых царей из династии Романовых). Социально-экономическое развитие

страны. Соборное уложение 1647 г. Крепостное право. Городские восстания. Восстание под предводительством Уса и Разина. Церковный раскол.

**План лекции** 1.

Складывание сословно-представительной

монархии (правление первых царей из династии

Романовых).

2. Социально-экономическое развитие страны.
3. Городские восстания и восстания казаков и крестьян под предводительством Уса и Разина.
4. Церковный раскол.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 9. Культура России XV-XVII вв. (2 часа)

Развитие древнерусской традиции и культурные новшества. Западное влияние в русской культуре XVII в. и основные каналы его проникновения. Распространение грамотности. Решения Стоглавого собора об обучении духовенства. Появление книгопечатания в Западной Европе и в России (Иоганн Гутенберг, Франциск Скорина, Иван Федоров). Культурноисторическое значение этого достижения. Издание азбук и букварей. Систематизация церковнославянского языка в «Грамматике» Мелетия (Смотрицкого). Расцвет историописания в эпоху Ивана Грозного («Степенная книга», «Лицевой летописный свод»). Летописные памятники

и полемические сочинения Смутного времени. Издание печатного «Синопсиса». Расцвет житийной литературы — «собирание святыни» при митрополите Макарии («Великие Минеи Четьи»). «Домострой» — нравственное и практическое значение этой книги. Формирование старообрядческой культуры («Житие протопопа Аввакума»). Развитие шатрового зодчества в XVI в. (церковь Вознесения в Коломенском, собор Василия Блаженного). Появление национального стиля в русской архитектуре XVII в. — «русское узорочье» (Теремной дворец в Кремле, церковь Троицы в Никитниках). Деревянное зодчество. Новые веяния в живописи и архитектуре конца XVII в. Московское барокко. Развитие фресковой живописи и иконописания (Симон Ушаков). Формирование представлений и стереотипов о России в Европе. Распространение европейских «диковин» в быту русской знати. Перевод памятников европейской литературы (басни Эзопа, сочинения по географии, грамматике, диалектике, риторике). Заимствование силлабического стихосложения из польской литературы и творчество Симеона Полоцкого. Европейская музыка и театр при московском дворе — оркестр Лжедмитрия, «цирк» царевича Алексея Михайловича, иноземные органисты и органная музыка. Создание придворного театра — «Артаксерксово действо». Появление иностранных живописцев в Оружейной палате. Выдача царем Федором Алексеевичем «Привилегии» на создание в Москве Академии.

**План лекции** 1.

Книгопечатание и распространение

грамотности.

2. Литература XV-XVII вв.
3. Архитектура XV-XVII вв. 4. Музыка, театр, светская жизнь.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с

опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Раздел IV. Российская империя (XVIII-к.XIXв.) (16 часов)

### Тема 10. Начало модернизации России. Петровские преобразования ( 2часа)

Петровские преобразования. Реорганизация армии: создание флота, рекрутские наборы, гвардия. Социально-экономические преобразования в первой четверти XVIII в. Государственное регулирование экономики. Политика меркантилизма. Развитие промышленности в годы правления Петра I. Создание Сената. Учреждение коллегий. Указ о единонаследии. Церковная реформа. Упразднение патриаршества, учреждение Синода. Оппозиция реформам Петра I. Дело царевича Алексея. Зарождение чиновничьебюрократической системы. Табель о рангах. Создание Российской империи. Особенности складывания абсолютизма в России и Европе. Культура и нравы. Преобразования в области культуры и быта. Повседневная жизнь и быт правящей элиты и основной массы населения. Нововведения, европеизация, традиционализм. Просвещение и научные знания. Введение гражданского шрифта и книгопечатание. Новое летоисчисление. Первая печатная газета («Ведомости»). Ассамблеи, фейерверки. Дискуссии о результатах и историческом значении реформ Петра I. Дворцовые перевороты, складывание дворяновластия. Предпосылки и основные факторы политической нестабильности в России после Петра I. Незавершенность преобразований в системе управления. Роль армии и гвардии. Фаворитизм. Неопределенность в престолонаследии. ЕкатеринаI, ПетрII, заговор верховников, Анна Иоанновна, Тайная канцелярия- символ темного десятилетия Анны, ИванVI Антонович. Правление Елизаветы Петровны. Укрепление позиций дворянства. Меры в сфере экономики (распространение монополий, отмена внутренних торговых пошлин, учреждение дворянского и купеческого банков, протекционизм во внешней торговле, налоговая политика). Петра III. «Манифест о вольности дворянской»1762, отмена преследований старообрядцев. Недовольство дворянства, армии, церкви политикой. Петра III, его свержение.

**План лекции**

1. Государственное регулирование экономики.
2. Реформа государственного управления.
3. Церковная реформа. 4. Дворцовые перевороты: сущность и значение.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 11. Российская империя во второй половине XVIII в. (2 часа)

Принципы и задачи просвещенного абсолютизма Екатерины II. Внутренняя политика: реформа Сената, секуляризация церковных имуществ 1764, ликвидация гетманства межевание 1765, введение принципа веротерпимости 1773. Уложенная комиссия 1767-1768. «Наказ» Екатерины – обоснование необходимости сильной самодержавной власти и сословного общества. Н.И. Новиков против «Всякой всячины» 1779 г.. Крестьянская война 1773-1775 под предводительством Е.И. Пугачева. Губернская реформа 1775г. Создание судебной системы. Ликвидация Запорожской Сечи. Жалованные грамоты дворянству и городам 1785. Реформа образования. Деятельность И.И. Бецкого. Школьная реформа 1782-1786. А.Н. Радищев «Путешествие из Петербурга в Москву» - первый призыв к свержению самодержавия и отмене крепостничества.

**План лекции**

1. Просвещенный абсолютизм Екатерины II: цели, принципы, философские и юридические основы.

2.. Реформы Екатерины II.
3. Внешняя политика Екатерины II.
4. Правление Павла I.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 12. Особенности экономического и социально-политического развития России первой половины XIX в. ( 2 часа)

Социально-экономическое развитие России в первой половине XIX в. Правление Александра I от либерализма к консерватизму. Либеральный план М.М. Сперанского. Деятельность А.А. Аракчеева. . Административные преобразования: учреждение министерств, реформа Государственного совета, рекрутирование нового чиновничества. Российские реалии и французские образцы. Европейская идея, Н. М. Карамзин и русский консерватизм. Внешняя политика Александра I: Россия в наполеоновских войнах. Отечественная война 1812 г. Заграничные походы 1813 – 1814 гг. Решения Венского конгресса. Образование Священного союза. Реставрация Бурбонов во Франции. Внутреннее положение страны в 1815 – 1825 гг. Движение декабристов и его оценки в российской исторической науке.
Представления о власти Николая I. Бюрократизация государственного управления. Кодификация законодательства: подготовка, организация процесса, результаты. Второе отделение С.Е.И.В. Канцелярии и М. М. Сперанский. Значение Свода законов Российской империи в истории российской государственности. Специфика бюрократического способа

проведения реформ. Функции и значение Третьего отделения С.Е.И.В. Канцелярии. Крестьянский вопрос в царствование Николая I: секретные комитеты. Реформа П.Д. Киселева. Начало железнодорожного строительства в России. Дискуссия о кризисе крепостного хозяйства. Денежная реформа Е. Ф. Канкрина: первоначальный успех и последовавшие трудности. «Польский вопрос» в политической жизни России, Пруссии и Австрии. Русская общественная мысль второй четверти XIX в. Перемены во внешнеполитическом курсе во второй четверти XIX в. Русско-иранская война (1826–1828). Политика России в восточном вопросе. Русско-турецкая война (1828–1829). Политика России на Кавказе: стратегические задачи и тактические приемы. Война на Северном Кавказе. Крымская война. Международное положение России после Крымской войны. А.М. Горчаков. Россия и европейские революции. Эпоха 1848 г. («Весна народов») и изменения во внутриполитическом курсе России.

**План**

**лекции** 1. Реформы Александра I.

2. Внешняя политика в первой четверти XIX века: Россия в наполеоновских войнах. Отечественная война 1812 г. Заграничные походы (1813 – 1814) гг.
3. Тайные общества. Восстание декабристов.
4. Бюрократизация в годы правления Николая I.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 13. Особенности экономического и социально-политического развития России второй половины XIX в. ( 2 часа)

Великие буржуазные реформы Александра II. Отмена крепостного права. Подъем общественного движения в 1860-х годах. Либеральное и консервативное течения и их место в идейно-политической жизни страны. Народническое движение. Политика контрреформ Александра III попытка укрепление самодержавного строя. Земская и городская контрреформы. Национальная политика в царствование Александра III (национализм, русификация окраин).

### План лекции

1. Буржуазные реформы Александра II.
2. Общественное движение в России в XIX в.
3. Контрреформы Александра III.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 14. Культура России в XVIII-к.XIXв (2 часа).

Идеи Просвещения, их влияние на развитие русской культуры XVIII в. Российская наука в XVIII в. Открытие Академии наук, становление российской науки. Роль иностранных ученых, работавших в России (Л. Эйлер, Г. Ф. Миллер). М. В. Ломоносов, значение его деятельности в истории русской науки и просвещения. Реформа образования И.И.

Бецкого. Театр Ф. Г. Волкова и складывание системы Императорских театров. Крепостной театр и «крепостная интеллигенция». Открытие Смольного института благородных девиц. Основание Московского университета и Российской академии художеств. Расцвет русского портрета в работах Д. Левицкого, В. Л. Боровиковского. «Венециановская школа живописи» Достижения в области монументальной и портретной скульптуры. Углубление контактов с европейскими странами в сфере художественного творчества. Развитие архитектуры. Творения Б. Ф. Растрелли, В. И. Баженова, М. Ф. Казакова, Дж. Кваренги, Ф. И. Шубина, М. И. Козловского.

Реформа народного просвещения при Александре I. Появление сети университетов. Развитие технических учебных заведений при Николае I. Влияние на систему образования реформ Александра II. Создание земских школ. Университетское образование. Основные направления развития и достижения мировой науки. Промышленная революция и ее роль в развитии техники и технологии. Выдающиеся достижения в области изучения электричества, магнетизма, микромира. Новые теории в изучении живых существ. Эволюционная теория Ч. Дарвина. Возникновение генетики. Исследования в области физиологии человека и психологии. Вклад российских ученых в развитие мировой науки (работы Н. И. Лобачевского, периодическая система химических элементов Д. И. Менделеева, открытия И. И. Мечникова и И. П. Павлова, удостоенные Нобелевской премии, и др.). Архитектура и живопись. Ампир, эклектика, Европейские аналоги модерна (ар-нуво, югендштиль). Импрессионизм и постимпрессионизм. Формирование городского образа жизни и городской среды — доходные дома, водопровод, канализация. Развитие научных основ в архитектуре. Обращение к национальным основам — от «русско-византийского» стиля К. А. Тона к «русскому стилю» Государственного исторического музея. Завершение формирования русского литературного языка в произведениях А. С. Пушкина. Золотой век и Серебряный век русской литературы. Знакомство европейских читателей с сочинениями И. С. Тургенева, Ф. М. Достоевского, Л. Н. Толстого. Развитие системы цензуры. Периодическая печать в XIX — начале XX в. Направления и творческие объединения художников: академизм (К. П. Брюллов, И. К. Айвазовский и А. А. Иванов). Реализм «Товарищества передвижных художественных выставок». Индивидуализм объединения «Мир искусства». Авангардизм (В.В. Кандинского, К. С. Малевича, Н. С. Гончарова). Творения композиторов «Могучей кучки». Появление «режиссерского» театра — театральная система К. С. Станиславского и В. И. НемировичаДанченко. Мировое признание русской культуры.

Произведения П. И. Чайковского. Синтез театра, музыки и живописи в постановках С. П. Дягилева — «Русские сезоны» в Париже

**План лекции**

1. Образование и наука эпохи просвещения.
2. Литература XVIII-к.XIX в.
3. Живопись XVIII-к.XIX в.
4. Архитектура XVIII-к.XIX в.
5. Музыка и театр XVIII-к.XIX в.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 15. Россия в конце XIX- начале XX века (2 часа).

Экономический рост 1890-х гг.: причины и масштабы. Бум железнодорожного строительства. Строительство Транссибирской магистрали. Формирование новых промышленных регионов. Эволюция финансовой политики конца XIX в.: Н. Х. Бунге, И. А. Вышнеградский, С. Ю. Витте. Финансовая реформа 1895–1897 гг. Общественные споры о «цене» золотого рубля. Теория протекционизма Ф. Листа и финансовая политика С. Ю. Витте. Роль государства в процессе модернизации по мысли С. Ю. Витте. Привлечение иностранных инвестиций. Российская промышленность и зарубежный капитал. Аграрный и рабочий вопросы. Нарастание политического кризиса. Первая российская революция 1905-1907 гг. Манифест 17 октября. Общероссийские выборы, открытие Государственной Думы. Либерализм и революция. Кадеты и октябристы. П.А. Столыпин и программа модернизации России. Третьеиюньская

монархия. Причины победы самодержавия. Государственная Дума и партийная система России 1905–1917 гг.

**.План лекции**

1. Экономическое развитие России на рубеже XIX–XX веков.
2. Общественное движение. Распространение марксизма.

3. Первая российская революция: причины, движущие силы, ход, значение.

4. П.А. Столыпин и программа модернизации России.

5. Опыт парламентаризма России в начале XX века.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 16. Россия в I Мировой войне (2 часа).

Международная обстановка накануне I Мировой войны. Подготовка к большой европейской войне. Создание военных союзов. Гонка вооружений. Боснийский кризис 1908–1909 гг. Балканские войны. Общественные и историографические споры о зачинщике Мировой войны. Начало Первой мировой войны и российское общественное мнение. Этапы военных действий на Восточном фронте. ВосточноПрусская операция. Битва при Таненберге, Галицийская битва. Битва на Марне. Вступление Османской империи в войну. Великое отступление 1915 г. Социальные последствия Мировой войны: массовая мобилизация, беженцы, дезертиры. Рост влияния общественных организаций: Всероссийский земский союз,

Всероссийский союз городов, Земгор. Первая мировая война и трансформация политической системы России: образование Ставки верховного главнокомандующего, особых совещаний, фактическое ограничение сферы компетенции Совета министров, представительных учреждений. Формирование Прогрессивного блока, его требования. Дума и Совет министров: сотрудничество и конфликты в условиях нараставшего политического кризиса. Роль Ставки верховного главнокомандующего. «Министерская забастовка» августа 1915 г. Принятие Николаем II обязанностей верховного главнокомандующего. «Министерская чехарда». Боевые действия 1916 г. Брусиловский прорыв. Битва при Вердене. Битва на Сомме. Думский штурм ноября 1916 г. Выступление П. Н. Милюкова 1 ноября 1916 г. Убийство Г. Е. Распутина. Продовольственный кризис в Петрограде. Общественные ожидания революции. Нарастание политических противоречий в январе – феврале 1917 г.

.**План лекции**

1. Международная обстановка накануне I Мировой войны.
2. Вступление России в войну. Основные сражения.
3. Первая мировая война и трансформация политической системы России.
4. Нарастание социально-политического напряжения в стране в период в I Мировой войне.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 17. Великая российская революция (1917– 1922). (2 часа).

Влияние Первой мировой войны на обострение социальноэкономических и политических противоречий в России. Кризис верхов. Февральская революция 1917 г. Развитие революции в России в февралеоктябре 1917 г. Свержение самодержавия и попытки выхода из политического кризиса. Причины и формы взаимодействия Петросовета и Временного правительства. Позиция лидеров российских социалистических партий по отношению к Временному правительству. Приказ № 1 и его влияние на армию. Основные направления политики Временного правительства: международная политика, аграрная политика, введение гражданских свобод, восстановление Патриаршества, подготовка выборов в Учредительное собрание. Нота П.Н. Милюкова. «Война до победного конца» и отношение народных масс к этому лозунгу. Корниловский мятеж. Курс большевиков на вооруженное восстание. Октябрьская революция 1917 г. Победа большевистского восстания в Петрограде. II Всероссийский съезд Советов. Декрет о мире. Декрет о земле. Формирование органов государственной власти и управления, их состав. Выход из мировой войны. Брестский мир, его последствия. Гражданская война в России. Причины и начало гражданской войны и интервенции. Политика «военного коммунизма»: национализация промышленности, продразверстка. Последствия гражданской войны. Причины победы большевиков. Первые советские преобразования. Государственное устройство советской России. Брестский мир. Гражданская война. Политика «военного коммунизма». Причины победы большевиков.

## План лекции

1. Февральская революция: причины движущие силы, итоги.
2. Период Двоевластия.
3. Победа большевистского восстания в Петрограде. Первые декреты советской власти.
4. Гражданская война.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным

проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 18. Культура России в XIX — нач. XX в. ( 2 часа)

Образование и наука эпохи просвещения. Вклад М.В. Ломоносова в становление и развитие российской науки. Промышленная революция и развитие науки. Вклад российских ученых в развитие мировой науки. Феномен крепостного искусства. Литература. Золотой век и Серебряный век русской литературы. Периодическая печать в XIX — начале XX в. Развитие системы цензуры. Архитектура. Творения Б. Ф. Растрелли, В. И. Баженова, М. Ф. Казакова, Дж. Кваренги, Ф. И. Шубина, М. И. Козловского. Русский стиль. Живопись. Расцвет русского портрета (Д. Левицкий, В. Л. Боровиковский). «Венециановская школа живописи»,жанровые картины. Направления и творческие объединения художников: академизм, реализм «Товарищества передвижных художественных выставок», индивидуализм объединения «Мир искусства», авангардизм. Музыка и театр. От крепостного искусства к национальной опере, академическому, режиссерскому театру.

### План лекции

1. Литература XIX в. - нач. XX в.

2. Живопись XIX в. - нач. XX в.

3. Архитектура XIX в. - нач. XX в.

4. Музыка и театр XIX в. - нач. XX в.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с

опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Раздел V. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе ( 6 часов)

### Тема 19. Становление советского общества (20-30 гг) (2 часа)

Экономический и политический кризис конца 1920 – 1921 гг. Восстание в Кронштадте. Новая экономическая политика. План ГОЭЛРО. Образование СССР. Сущность и значение НЭПа. Кризисы и противоречия НЭПа. Причины его свертывания. Борьба в руководстве партии по вопросам о модели, путях и методах модернизации страны и курс на индустриализацию. Первые пятилетние планы. Форсированное развитие промышленности и военно-промышленного комплекса. Переход к сплошной коллективизации. Итоги коллективизации и её последствия. Образование СССР. Социально-экономические преобразования в 30-е гг.Политические процессы 1920–30-х гг. ГУЛАГ. Сращивание партийного и государственного аппарата (номенклатура). Конституция 1936 г. Усиление режима личной власти Сталина. Успехи и трудности науки, ее политизация. Культурная революция. Просвещение и образование в СССР в 1930-х гг. Переход от обязательного начального образования к массовой средней школе. Рост числа вузов и студентов. Формирование интеллигенции нового поколения. Внешняя политика СССР в 1920-е — 1930-е гг. Складывание ВерсальскоВашингтонской системы мироустройства. Отказ советского руководства от ставки на мировую революцию и переход к концепции сосуществования с капиталистическим окружением. Вопрос о «царских долгах». Генуэзская конференция. Раппальский договор. Признание СССР. Попытки создания системы коллективной безопасности в Европе в 30-х гг. Попытка Запада организовать экономическую и политическую блокаду СССР.

Международное значение советских социальных реформ. «Военная тревога» 1927 г. и ее роль в определении советского внешнеполитического курса. Вступление СССР в Лигу Наций. Коминтерн и сеть других международных прокоммунистических организаций и их роль в

продвижении советских идей в мире, подготовка иностранных политических кадров в СССР. «Великая депрессия» 1929–1933 гг. на Западе и поиск выхода из кризиса. Приход к власти в Италии и Германии фашистского и нацистского режимов. СССР и попытки создания системы коллективной безопасности в Европе. Агрессия Японии в Китае. Помощь СССР республиканской Испании и Китаю

Экономический и социальный кризис нач 20-х гг. Политика индустриализации. Первые пятилетние планы. Коллективизация в сельском хозяйстве. Внутрипартийная борьба и борьба с инакомыслием. Политические процессы 30-х гг. Конституция 1936 г. Великий террор.

Внешняя политика СССР в 20-30-е гг. Международное признание СССР. Вступление в лигу наций. Система коллективной безопасности. Отношения с Германией.

**План лекции**

1. Основные положения новой экономической политики.
2. Индустриализация, коллективизация, первые пятилетние планы.
3. Внутрипартийная борьба, борьба с инакомыслием. Конституция 1936 г.
4. Внешняя политика СССР в 20-30-е гг.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-2.

**Тема 20. Советский Союз в годы II мировой войны Великая Отечественная война (2 часа).**

Деятельность Лиги Наций. Кризис ВерсальскоВашингтонской системы. Агрессия Японии на Дальнем Востоке. Начало японо-китайской войны. Столкновения Японии и СССР. Франкистский переворот и гражданская война в Испании. Интербригады. Западная политика «умиротворения» агрессоров. Аншлюс Австрии. Мюнхенский сговор и раздел Чехословакии. Англо-франко-советские переговоры в Москве, причины их неудачи. Советско-германский пакт о ненападении. Военнополитические планы сторон. Причины и начало Второй мировой воны. Этапы. Нападение Германии на Польшу. «Странная война» на Западном фронте. Поражение Франции. Оккупация и подчинение Германией стран Европы. Битва за Англию. Укрепление безопасности СССР: присоединение Западной Белоруссии и Западной Украины, Бессарабии и Северной Буковины, Советско-финская война, советизация и присоединение прибалтийских республик. Нацистская программа завоевания СССР. Подготовка СССР и Германии к войне. Соотношение боевых сил к июню
1941 года. Начало Великой Отечественной войны советского народа. Оборонительные сражения летом-осенью 1941 г. Московская битва, ее историческое значение. Военные действия летом-осенью 1942 г. Итоги перестройки народного хозяйства на военный лад. Борьба в тылу врага. Оккупационный режим фашистов на территории европейских стран и Советского Союза.. Образование антигитлеровской коалиции. Коренной перелом в войне. Разгром немецких войск под Сталинградом. Курская битва. Завершающий период Великой Отечественной войны. Военно-
стратегические операции советских войск в 1944 – 1945 гг. Снятие блокады Ленинграда. Изгнание немецких войск с советской территории. Военные операции вооруженных сил СССР в восточной и центральной Европе. Открытие второго фронта. Проблемы послевоенного устройства мира. Ялтинская и Потсдамская конференция. Итоги Великой Отечественной и Второй мировой войны. Цена Победы. Роль СССР во Второй мировой войне и решении вопросов послевоенного устройства мира. Нападение Японии на США. Боевые действия на Тихом океане в 1941-1945 годах. Вступление СССР в войну с Японией 8 августа 1945 г. и разгром Квантунской армии. Применение США ядерного оружия против Японии. Окончание Второй мировой войны. Международные конференции с участием СССР: решение вопроса о послевоенном устройстве мира.

**План лекции**

1.Внешняя и внутренняя политика СССР накануне II Мировой войны.

2. СССР в начальный период II Мировой войны.

3. Основные сражения Великой Отечественной войны советского народа.

4. Роль советского народа в победе над фашизмом.

5. Значение и итоги Второй мировой войны.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 21. Советский союз в послевоенный период 1945-1953гг.(2 часа)

Восстановление народного хозяйства в послевоенный период. Поздний сталинизм» (1945–1953). Укрепление командно-административной системы. Восстановление промышленности и новые крупнейшие стройки десятилетия: Куйбышевская и Сталинградская ГЭС, Туркменский, Северо-Крымский и Волго-Донский каналы. «Сталинский план преобразования природы». Проблемы сельского хозяйства. Голод 1946–1947 гг. Создание Совета экономической взаимопомощи (СЭВ 1949-1991). Общественно-политическая жизнь страны. Надежды в обществе на либерализацию политического режима. Указ 1947г. об отмене смертной казни. Новый виток репрессий. «Борьба с космополитизмом». Ленинградское дело. Дело врачей 1952-1953 гг. XIX съезд партии. Смерть Сталина. Послевоенное устройство Мира. Образование ГДР и ФРГ. Внешняя политика СССР в послевоенные годы. Роль советского руководства в организации и проведении Нюрнбергского процесса. Международное осуждение военных преступлений фашизма. «План Маршалла». Советский Союз и страны Восточной Европы. Противоречия и конфликты в социалистическом лагере. Разрыв дипломатических отношений с Югославией. «Холодная война». Создание НАТО (1948)

Организации Варшавского Договора (ОВД 1955). Усиление международной напряженности. Социально-экономическое положение в начале 50-х гг. Важнейшие причины, обусловившие советско-американское соперничество. СССР и война в Корее. Влияние «холодной войны» на социально-экономическое развитие страны. Необходимость нового технологического рывка из-за военно-технического противостояния с Западом. Гонка вооружений. «Атомный проект», переход к турбореактивному самолетостроению, развитие ракетостроения.

**План лекции**

1. Восстановление народного хозяйства в послевоенный период.
2. Общественно-политическая жизнь страны.
3. Внешняя политика СССР в послевоенные годы.
4. «Холодная война».

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Раздел VI. Апогей и кризис советской системы.(4 часа)

### Тема 22. «Оттепель» 50-х и эпоха развитого социализма 60-70-е гг XX века (2 часа).

Борьба за власть после смерти И.В. Сталина и поиск путей обновления общества. Причины, обусловившие победу Н. С. Хрущева. Либерализация общественной жизни. «Оттепель» (вторая половина 1950-х — первая половина 1960-х гг.). XX съезд КПСС. Отношения со странами Западной Европы и США. Научно-техническое развитие СССР и его влияние на ход общественного развития. Достижения в освоении космоса.

Борьба за власть после смерти Сталина. Отказ от политики массовых репрессий и его последствия. Сокращение армии, ставка на ракетные войска. Завершение в СССР процесса урбанизации и экономические последствия этого. Начало формирования слоя несменяемых руководителей. Поиск командой Хрущева новых методов интенсификации экономики. Создание совнархозов. Освоение Целины и другие новации в сельском хозяйстве. Практические результаты реформ. Важнейшие достижения СССР в этот период: решение жилищной проблемы, лидирующие позиции в исследованиях космоса и компьютерных технологиях. Московский фестиваль молодежи и студентов 1957 г. Московские кинофестивали. Антирелигиозная политика. Кампания против «формализма и абстракционизма». Противоречия оттепели. Причины отстранения Хрущева от власти. Власть и общество во второй половине 1960-х — начале 1980-х гг. Приход к власти Л.И. Брежнева. Принцип коллективного руководства. Замедление темпов роста экономики к середине 1960-х гг. Выбор стратегического пути развития страны в середине 1960-х гг. Реформа по внедрению в экономику принципов экономического стимулирования и причины ее свертывания. Роль А.Н. Косыгина в попытке реформирования экономики. Взаимоотношения союзного центра и республик СССР. Возрастание роли и значения ВПК и ТЭК. Освоение нефтегазовых месторождений Западной Сибири и их значение. Строительство БайкалоАмурской магистрали. Проекты международного сотрудничества с Европой (газопровод «Дружба») и экономические санкции. Проблемы социальной сферы.Конституция 1977 г. Концепция "развитого социализма".

## План лекции

1. Борьба за власть после смерти И.В. Сталина и поиск путей обновления общества.
2. Правление Н.С. Хрущева: XX съезд КПСС
3. СССР в 60-70 гг. XX века.
4. Экономическое развитие в 60-70-е гг.
5. Внешняя политика СССР в 60-70-е гг.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным

проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование общекультурных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 23. Советская культура (2 часа)

Культура в первое послеоктябрьское десятилетие и предвоенный период. Формирование системы управления культурой. Партийное руководство культурой. Национализация и охрана художественных и исторических ценностей. Ликвидация неграмотности. Деятельность Пролеткульта. Литературные и художественные группы, новые тенденции в искусстве. Монументальная пропаганда. Высшая школа и наука в 20-е годы. Культурная революция. Идеологическая борьба в искусстве и гуманитарных науках, ее результаты. Создание союзов деятелей культуры. Советская архитектура и градостроительство. Русская культура в эмиграции.

Культура как важнейший фактор победы Советского Союза в Великой Отечественной войне. Основные принципы советской идеологии и новые тенденции в пропаганде. «Окна ТАСС». Развитие советской науки, ее вклад в победу над фашизмом. Примирение советской власти с русской православной церковью. Развитие литературы, искусства и кинематографа. Постановления ЦК партии по вопросам культуры. Дискуссии по вопросам философии, политэкономии и языкознания. Борьба за советскую национальную культуру, с космополитизмом, «буржуазной идеологией», "преклонением перед всем западным".

Либерализация общественно-политической жизни. "Оттепель" и художественная интеллигенция. Создание новых творческих союзов. Литературно-художественные и общественно-политические журналы, деятели театра и кинематографа и поколение «шестидесятников». Международные связей деятелей культуры. Московский кинофестиваль. Творческие конкурсы и гастрольная деятельность. Восстановление и реформы среднего и высшего образования. Идеология и развитие науки. Научно-техническая революция. Ядерная программа. Освоение космоса. «научная» основа антирелигиозной пропаганды.

Противоречия в развитии культуры в 1960 – 80- х гг.: От "оттепели" к политике подавления инакомыслия. Оппозиционные настроения научной

и художественной интеллигенции. Самиздат. Официоз и андеграунд. Реформа образования. Обязательное всеобщее среднее образование. Введение всеобщего профессионального образования. Развитие науки. Наука и производство.
Культура и "перестройка". Изменение правительственной политики в духовной жизни общества. Дискуссии в периодической печати. Конфликты в творческих союзах, их раскол. "Союз духовного возрождения России". Осмысление исторического прошлого, настоящего и перспектив развития страны. Реформы образования. Итоги перестройки в культуре.

**План лекции**

1. Советская культура в первые десятилетия советской власти и предвоенный период.
2. Культура как важнейший фактор победы Советского Союза в Великой Отечественной войне.
3. Культура в годы «Оттепели»
4. Культуры в 1970 – 80-х гг. 5. Культура в период "перестройки".

**Раздел VII. Российское общество в условиях системной трансформации.**

**Тема 24. Перестройка- крах советской системы. Создание новой российской государственности и становление рыночной экономики. (2 часа).**

Замедление темпов экономического развития. Усиление командноадминистративных методов управления народным хозяйством, государством и обществом. Провозглашение начала перестройки в развитии государства и общества, её ход и результаты. Программа ускорения экономического развития, строительства социализма «с человеческим лицом», «новое мышление»- курс на сближение с западом. Советско-американский договор о ракетах малой и средней дальности. Роспуск ОВД и СЭВ. Поэтапная сдача руководством СССР внешнеполитических позиций. Объединение Германии и вопрос о расширении НАТО на восток. «Бархатные революции» в Восточной Европе. Окончание «холодной войны». Вопрос о судьбе советского ядерного оружия.

"Парад суверенитетов". Движение за выход из состава СССР. Демонтаж Советского Союза. I съезд народных депутатов РСФСР. IV съезд народных депутатов СССР. Референдум о сохранении обновленного Союза как федерации суверенных республик. События августа 1991 года. ГКЧП. Беловежское соглашение. Создание СНГ.

Создание новой российской государственности. Формирование органов власти Либерализация цен. Конституционный кризис. Октябрьские события 1993 года. Выборы в Федеральное собрание. Возникновение новых политических партий. Принятие новой Конституции. Выборы в Государственную Думу 1995 г. Политтехнологии. Основные политические партии и движения, их лидеры и платформы. Усиление влияния религии и церкви в обществе Межпартийная борьба в Госдуме. Межнациональные конфликты на Северном Кавказе. Первая чеченская война. Межгосударственные отношения России с бывшими республиками СССР. . Реформа Е.Т. Гайдара по переводу экономики на рыночные методы хозяйствования - "шоковая терапия». Экономический кризис. Долларизация экономики. Рост цен и падение жизненного уровня населения. Безработица. Черный рынок и криминализация жизни. Проблема несвоевременной выплаты зарплат. Поляризация общества. Попытки экономической стабилизации. Финансовые пирамиды и залоговые аукционы. Дефолт 1998 г. Рыночная мораль. «Новые русские». Реорганизация силовых ведомств. Реформа Вооруженных сил.

Россия и страны дальнего зарубежья. Признание суверенности России, переход к ней прав и обязанностей бывшего СССР. Принципы внешней политики команды Б.Н.Ельцина. Новые приоритеты внешней политики. Взаимоотношения с США и странами Запада. Подписание Договора СНВ-2 (1993). Вступление России в «большую семерку». Усиление антизападных настроений как результат бомбежек Югославии и расширения НАТО на Восток. Россия на постсоветском пространстве. СНГ. Создания союзного государства с республикой Беларусь.

**План лекции**

1. Причины перестройки. Правление М.С. Горбачева. «Перестройка».

Гласность.

2. «Новое мышление» периода «перестройки».
3. Распад СССР.

4. Становление новой государственности.
5. Социально-экономическая ситуация в 90-хг. Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;

## Тема 25. Россия в XXI в. ( 2 часа)

Экономическое и социально-политическое развитие России в начале XXI в. Деятельность В.В.Путина в должности президента и премьерминистра. Внешняя политика России в начале XXI в.

**План лекции** 1. Экономическое и социально-политическое развитие России в начале XXI в.

2. Правление В.В. Путина.
3. Россия на международной арене в начале XXI в.

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;

## Раздел VIII. Феномен российской цивилизации (10 часов)

## Тема 26. Экономический, демографический, культурный потенциал России. (2 часа).

Страна в ее пространственном, человеческом, ресурсном и идейносимволическом измерении. Объективные и характерные данные о России, её географии, ресурсах, экономике. Население, культура, религии и языки. Современное положение российских регионов. Выдающиеся персоналии
(«герои»).

### План лекции

1. Специфика российской государственности (география, менталитет, экономика).
2. Исторические испытания и победы России, отразившиеся в её современной истории. 3. Герои России разных исторических эпох.

## Тема 27. Российское государство-цивилизация (2 часа).

Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации. Концептуализация понятия «цивилизация». Типы цивилизаций в исторической ретроспективе и современности? Плюсы и минусы цивилизационного подхода. Особенности цивилизационного развития России: история многонационального (наднационального) характера общества, перехода от имперской организации к федеративной, межцивилизационного диалога за пределами России (и внутри неё). Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры.

### План лекции:

1. Цивилизационный подход в изучении русской истории.
2. Философское осмысление России как цивилизации.
3. Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры.

## Тема 28. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации.

**(2 часа).** Мировоззрение и его значение для человека, общества, государства. Понятие мировоззрения. Теория вопроса и смежные научные концепты. Мировоззрение как функциональная система. Мировоззренческая система российской цивилизации. Представление ключевых мировоззренческих позиций и понятий, связанных с российской идентичностью, в историческом измерении и в контексте российского федерализма. Рассмотрение этих мировоззренческих позиций с точки зрения ключевых элементов общественно-политической жизни (мифы, ценности и убеждения, потребности и стратегии). Значение коммуникационных практик и государственных решений в области мировоззрения (политика памяти, символическая политика и пр.) Самостоятельная картина мира и история особого мировоззрение российской цивилизации. Ценностные принципы (константы) российской цивилизации: единство многообразия (1) сила и ответственность (2), согласие и сотрудничество (3), любовь и доверие (4), созидание и развитие (5). Их отражение в актуальных социологических данных и политических исследованиях. «Системная модель мировоззрения» («человек – семья – общество – государство – страна») и её репрезентации («символы – идеи и язык – нормы – ритуалы – институты»).

**План лекции:**

1. Понятие мировоззрения и идентичности.
2. Особая картина мира, специфика мировоззрения. 3. Ценности российской цивилизации**.**

## Тема 29. Политическое устройство России (2часа).

Объективное представление российских государственных и общественных институтов, их истории и ключевых причинно-следственных связей последних лет социальной трансформации. Основы конституционного строя современной России. Принцип разделения властей и демократия. Генеалогия ведущих политических институтов, их история причины и следствия их трансформации. Уровни организации власти в РФ. Государственные проекты и их значение (ключевые отрасли, кадры, социальная сфера).

**План лекции:**

1. Конституционные принципы.
2. Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы.

**Тема 30. Развитие России на современном историческом этапе (2 часа)**.

Глобальные тренды и особенности мирового развития. Техногенные риски, экологические вызовы и экономические шоки. Суверенитет страны и его место в сценариях перспективного развития мира и российской цивилизации. Ценностные ориентиры для развития и процветания России Солидарность, единство и стабильность российского общества в цивилизационном измерении. Стремление к компромиссу, альтруизм и взаимопомощь как значимые принципы российской политики. Ответственность и миссия как ориентиры личностного и общественного развития. Справедливость и меритократия в российском обществе. Представление о коммунитарном характере российской гражданственности, неразрывности личного успеха и благосостояния Родины. Сценарии перспективного развития страны и роль гражданина в этих сценариях.

**План лекции:**

1. Глобальные проблемы человечества на современном этапе истории.
2. Мировые социокультурные тренды и их влияние на современную Россию. 3. Россия сегодня: проблемы и перспективы.

## 5.2.2. Содержание практических занятий.

### Раздел I. История в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки (1 час)

**Тема 1. История как наука. История России - неотъемлемая часть всемирной истории (2 часа).**

**План практического занятия.**

1. Предмет истории, исторические источники, методология, функции.
2. Становление исторической науки в России. 3. Периодизация исторической науки.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** предмета, объекта, основных функций и методов исторического знания; места истории в системе гуманитарных дисциплин;
**умений:** использовать философскую, культурологическую и историческую терминологию для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений;
**навыков:** отстаивания собственной позиции в ходе публичных выступлений, дискуссий на исторические темы с использованием научной аргументации; владения устной и письменной речью с использованием исторической лексики; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

**Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века (6 часов).**

**Тема 2. Древняя Русь. Основные этапы становления государственности. (4 часа)**

**План практического занятия.**

1. Предыстория народов России.
2. Концепция происхождения и прародины славян.
3. Восточные славяне в древности.
4. Образование древнерусского государства
5. Деятельность первых русских князей.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 3.. Русские земли в средние века (XII-XIV вв.) (4 часа).

### План практического занятия.

1. Феодальная раздробленность.
1.1. Начало разделения русских земель.
1.2. Восстановление русского единства. Владимир Мономах.
2. Феодальные центры: особенности экономического и политического устройства.
2.1. Галицко-Волынское княжество
2.2. Ростово-Суздальское, Владимиро-Суздальское княжество.
2.3. Великий Новгород.
3. Русь между Западом и Востоком: борьба с иноземными захватчиками в XIII веке.
3.1. Новгород в системе балтийских связей. Борьба со шведскими и немецкими рыцарями.
3.2. Монголо-татарское нашествие и установление зависимости Руси от Орды.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 4. Культура древней и средневековой Руси. (2 часа)

**План практического занятия.**

1. Появление письменности, распространение грамотности.
2. Русская и переводная литература: основные жанры и произведения;
3. Древнерусская архитектура. 4. Древнерусское изобразительное искусство: мозаики, фрески, иконы.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Раздел III. Формирование единого национального Российского государства (8 часов)

## Тема 5. Московское княжество и Московское государство в XV (4 часа)

**План практического занятия.**

1. Московское княжество.
1.1. Начало Возвышения Москвы (конец XIII-нач.XIV вв.).
1.2. Начало централизации в русских землях и борьба за лидерство в северо-восточной Руси. Великое княжество Литовское и Тверское как основные соперники Москвы за объединение русских земель.
2. Династическая война в Московском княжестве (1425-1453).
3. Завершение объединения русских земель (серед. XV – нач. XVI).
3.1. Присоединение Новгорода и Твери.

3.2. Включение в состав Московского государства Брянска, Северских земель, Пскова, Смоленска и Рязани.

3.3. Военные конфликты с Великим княжеством Литовским, Крымским и Казанским ханствами.

4. Органы управления единого государства, государственная символика.

4.2. Причины принятия и значение общерусского Судебника.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи и вклада исторических деятелей в развитие русской земли;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 6. Московское царство в XVI в. ( 2 часа).

### План практического занятия.

1. Период регентства Елены Глинской.
2. Реформы «Избранной рады» (1548-1560).
3. Опричнина. 4. Основные направления внешней политики Ивана Грозного.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с

опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 7. Смутное время ( 2 часа).

### План практического

**занятия.** 1. Причины и сущность Смутного

времени 2. Основные этапы Смутного времени

а) Правление Бориса Годунова;
б) Правление Лжедмитрия I;
в) Правление Василия Шуйского;
г) Семибоярщина
д) I и II народное ополчение
3. Завершение Смуты. Воцарение династии Романовых

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;
и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 8. Россия в XVII в.: от Смуты к империи ( 4 часа).

### План практического

**занятия.** 1. Складывание сословно-

представительной монархии (правление первых царей из династии Романовых).
2. Социально-экономическое развитие страны.
3. Городские восстания и восстания казаков и крестьян под предводительством Уса и Разина. 4. Церковный раскол.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 9. КультураРоссии XV-XVII вв. (2 часа)

### План практического занятия.

1. Книгопечатание и распространение грамотности.
2. Литература XV-XVII вв.
3. Архитектура XV-XVII вв. 4. Музыка, театр, светская жизнь.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом, ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Раздел IV. Российская империя (XVIII-к.XIXв.) (18 часов)

### Тема 10. Начало модернизации в России. Петровские преобразования (2 часа)

**План практического занятия.**

1.Государственное регулирование экономики.
2. Реформа государственного управления.
3. Церковная реформа. 4. Дворцовые перевороты: сущность и значение.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

### Тема 11. Российская империя во второй половине XVIII в. (2 часа).

**План практического занятия.**

1. Просвещенный абсолютизм Екатерины II: цели, принципы, философские и юридические основы.
2. Реформы Екатерины II.
3. Внешняя политика Екатерины II.

4. Правление Павла I.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 12. Особенности экономического и политического развития России

## в первой половине XIX в (2 часа).

### План практического занятия.

1. Реформы Александра I.
2. Внешняя политика в первой четверти XIX века: Россия в наполеоновских войнах. Отечественная война 1812 г. Заграничные походы (1813 – 1814) гг.
3. Тайные общества. Восстание декабристов.
4. Бюрократизация в годы правления Николая I.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 13. Особенности экономического и политического развития России во второй половине XIX в (2 часа).

### План практического занятия.

1. Буржуазные реформы Александра II.
2. Общественное движение в России в XIX в.
3. Контрреформы Александра III.

## Тема 14. Культура России в XVIII-к.XIXв (2 часа).

### План практического

**занятия.** 1. Золотой век и Серебряный век русской

литературы.

2. Архитектура (Б. Ф. Растрелли, В. И. Баженов, М. Ф. Казаков, Дж. Кваренги, Ф. И. Шубин, М. И. Козловский).
3. Направления живописи **в** XVIII-к.XIX в.
4. Музыка и театр в XVIII-к.XIX в.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 15. Россия в конце XIX- начале XX века (2 часа).

### .План практического занятия.

1. Экономическое развитие России на рубеже XIX–XX веков.
2. Общественное движение. Распространение марксизма.
3. Первая российская революция: причины, движущие силы, ход, значение.
4. П.А. Столыпин и программа модернизации России.
5. Опыт парламентаризма России в начале XX века.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 16. Россия в I Мировой войне (2 часа).

### .План практического занятия.

1. Международная обстановка накануне I Мировой войны.
2. Вступление России в войну. Основные сражения.
3. Первая мировая война и трансформация политической системы России.
4. Нарастание социально-политического напряжения в стране в период I Мировой войны.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;

**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 17. Великая российская революция (1917– 1922) (2 часа).

### План практического занятия.

1. Февральская революция: причины движущие силы, итоги.
2. Период Двоевластия.
3. Победа большевистского восстания в Петрограде. Первые декреты советской власти.
4. Гражданская война.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 18. Культура России в XIX — нач. XX в. ( 2 часа).

### План практического занятия.

1. Золотой век и Серебряный век русской литературы.

2. Архитектура XIX — нач. XX в. (Б. Ф. Растрелли, В. И. Баженов, М. Ф. Казаков, Дж. Кваренги, Ф. И. Шубин, М. И. Козловский).
3. Направления в живописи XIX — нач. XX в
4. Музыка и театр.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-2.

## Раздел V. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе (6 часов).

### Тема 19. Становление советского общества (20-30 гг) (2 часа).

### План практического занятия.

1. Основные положения новой экономической политики.
2. Индустриализация, коллективизация, первые пятилетние планы.
3. Внутрипартийная борьба, борьба с инакомыслием. Конституция 1936 г.
4. Внешняя политика СССР в 20-30-е гг.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-2. **Тема 20. Советский Союз в годы второй мировой войны( 2 часа).**

.

**План практического занятия.**

1. Внешняя и внутренняя политика СССР накануне II Мировой войны.
2. СССР в начальный период II Мировой войны.
3. Основные сражения Великой Отечественной войны советского народа.
4. Роль советского народа в победе над фашизмом.
5. Значение и итоги Второй мировой войны.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 21. Советский союз в послевоенный период 1945-1953гг.(2 часа)

**План лекции**

1. Внешняя и внутренняя политика СССР накануне II Мировой войны.
2. СССР в начальный период II Мировой войны.
3. Основные сражения Великой Отечественной войны советского народа.
4. Роль советского народа в победе над фашизмом.

5. Значение и итоги Второй мировой войны.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира;

## Раздел VI. Апогей и кризис советской системы.(4 часа)

## Тема 22. «Оттепель» 50-х и эпоха развитого социализма 60-70-е гг XX века (2 часа).

### План практического занятия.

1. Борьба за власть после смерти И.В. Сталина и поиск путей обновления общества.
2. Правление Н.С. Хрущева: XX съезд КПСС
3. СССР в 60-70 гг. XX века.
4. Экономическое развитие в 60-70-е гг.
5. Внешняя политика СССР в 60-70-е гг.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;

**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование общекультурных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 23. Советская культура 20-80-е годы. (2 часа)

### План практического занятия.

1. Советская культура в первые десятилетия советской власти и предвоенный период.
2. Культура как важнейший фактор победы Советского Союза в Великой Отечественной войне.
3. Культура в годы «Оттепели».
4. Культуры в 1970 – 80- х гг. 5. Культура в период "перестройки".

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны;
**умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование общекультурных компетенций УК-1, УК-5.

## Раздел VII. Российское общество в условиях системной трансформации.

## Тема 24. Перестройка- крах советской системы. Создание новой российской государственности и становление рыночной экономики. (2часа).

### План практического занятия.

1. Причины перестройки. Правление М.С. Горбачева. «Перестройка».

Гласность.

2. «Новое мышление» периода «перестройки».
3. Распад СССР.
4. Становление новой государственности. 5. Социально-экономическая ситуация в 90-хг.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования; толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## Тема 25. Россия в XXI в. (2 часа)

### План практического занятия.

1. Экономическое и социально-политическое развитие России в начале XXI в.
2. Правление В.В. Путина. 3. Россия на международной арене в начале XXI в.

Изучение темы направлено на приобретение
**знаний:** исторических фактов в их причинно следственной связи, вклада исторических деятелей в строительство государства и развитие страны; **умений:** использовать исторические факты в их причинно-следственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; аргументировано отстаивать собственную позицию по дискуссионным проблемам истории; осмысления действительности с опорой на историческую ретроспективу, способствующего формированию научного мировоззрения;
**навыков:** нахождения в историческом прошлом ориентиров для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования;

толерантного отношения к культурному многообразию мира; и формирование универсальных компетенций УК-1, УК-5.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br><br>Темы занятий | Колво часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел I История в системе социально-гуманитарных наук. Основы методологии исторической науки** | | | |
| **1** | **Тема 1. Становление и развитие российской исторической науки.**<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов:** 1. Вклад историков основных школ и направлений XIX в. в российскую историческую науку.<br><br>2.Развитие историографии в советский период.<br><br>3.Роль и значение вспомогательных исторических дисциплин в развитии исторической науки. | 1 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов.<br><br>Собеседование опрос |
| **Раздел II. Исторические процессы в Русских землях в древности и средние века.*** | | | |
| **2** | **Тема 2. Древняя Русь: основные этапы становления государственности.**<br><br>Напишите эссе (размышление) об альтернативах принятия христианства на Руси.<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Исторические портреты первых киевских князей (на выбор). | 2 | Проверка, обсуждение эссе.<br><br>Прослушивание, докладов, сообщений, рефератов. |
| **3** | **Тема 3. Русские земли в средние века (XII-XIV вв.)** | 2 | Прослушивание, докладов, сообщений, |

и

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br>1. Борьба Северо-западной Руси с нашествием крестоносцев.<br>2. Политические, экономические и культурные последствия зависимости Руси от Орды.<br>3. Деятельность первых московских князей Даниила Александровича и Ивана Даниловича Калиты.<br>Исторические портреты. | | рефератов.<br>Собеседование опрос |
| **Раздел III. Формирование единого национального Российского государства.** | | | |
| **4.** | **Тема 4. Московское княжество и Московское государство в XV.**<br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br>1.Исторические портреты Московских князей Василия II Темного и Ивана III.<br>2. Культура средневековой Руси. Золотой век иконописи. | 2 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br>Собеседование опрос |
| **5.** | **Тема 5. Московское царство. в XVI в.**<br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br>1. Рассмотрите причины отказа Ивана IV от правления с Избранной Радой и введения опричнины. Была ли альтернатива исторического выбора московского царя? Обоснуйте свой ответ.<br>2. Является ли закономерным поражение Московского царства в Ливонской войне? Обоснуйте свой ответ<br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br>1.Опричнина в российской историографии. | 2 | Собеседование опрос<br>Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Иван IV, Андрей Курбский: исторические | | |

и

и

| | | | |
|---|---|---|---|
| | портреты. | | |
| **6.** | **Тема 6. Россия в XVII в.: от Смуты к империи.**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1. Сформулируйте причинноследственные связи внутренней и внешней политики Ивана Грозного и Бориса Годунова с началом Смутного времени.<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Феномен российского самозванчества.<br>2. Народ и власть в Смутное время.<br>3. Церковный раскол. Протопоп Аввакум и Никон (исторические портреты)<br>4. Бунташный век. | 2 | Прослушивание, обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br><br>Собеседование опрос |
| **Раздел IV. Российская империя (XVIII-к.XIXв.)** | | | |
| **7.** | **Тема 7. Модернизация российского общества. Просвещенный абсолютизм.**1 Напишите эссе на тему: цели и результаты реформ Петра I. Подумайте, насколько совпало задуманное Петром I с результатами его деятельности.<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1.Дворцовые перевороты, формирование дворяновластия в России.<br><br>2. Культура российского просвещения. | 2 | Проверка эссе обсуждение.<br><br>Прослушивание обсуждение докладов, сообщений, рефератов.<br><br>Собеседование опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **8** | **<u>Тема 8.</u> Особенности развития России в XIX в.**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы** | 2 | Собеседование опрос |

и

и

и

и

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Сформулируйте особенности социальноэкономического развития России в XIX в.<br><br>2. Сравните взгляды западников и славянофилов. Покажите в чем их сходство и отличия.<br><br>3.Чем объясняются особенности рабочего движения конца XIX в в России.<br><br>4. Почему XIX век принято называть «золотым веком» русской культуры? Обоснуйте свой ответ, используя примеры достижений в разных сферах культуры. | | |
| **Раздел V. Россия в эпоху войн и революций.** | | | |
| **9.** | **<u>Тема 9.</u> Буржуазные революции в Росси и I Мировая война.**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1. Объясните причины военных неудач России в русско-японской и I Мировой войнах.<br>2. Каковы причины незавершенности реформ П.А. Столыпина.<br>3. Можете ли Вы согласиться с В.И. Лениным, называвшим Государственную Думу «парламентской говорильней». Обоснуйте свой ответ<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Феномен Г.А. Распутина. Распутинщина.<br><br>2. Опыт русского парламентаризма. | 2 | Собеседование опрос<br><br>Прослушивание и обсуждение сообщений, докладов, рефератов |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **10**. | **<u>Тема 10. Октябрьский переворот и Гражданская война.</u>**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1. Объясните причины поражения белого движения в ходе гражданской войны.<br>2. Подумайте, почему многие большевики и простые рабочие были против отмены политики «военного коммунизма».<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. А.В. Колчак, А.И. Деникин, барон Врангель: исторические портреты.<br>2. В.И. Ленин, И.В. Сталин, Л.Д. Троцкий: исторические портреты. | 2 | Собеседование опрос<br><br>Прослушивание и обсуждение сообщений, докладов, рефератов |

**Раздел VI. Строительство советского государства. Место и роль СССР в мировой системе.**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **11.** | **<u>Тема 11. Становление советского общества (20-30 гг).</u>**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1. Сформулируйте причины и следствия формирования командноадминистративной системы.<br>2. Сравните планы В.И. Ленина и И.В. Сталина по созданию СССР. В чем преимущества и недостатки каждого плана. Какой план был положен в основу образования СССР в итоге?<br>3. В чем причины негативного отношения советской власти к религии?<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Культурная революция. Принципы, результаты, последствия.<br>2. Философский пароход.<br>3. Промышленная модернизация в тоталитарном государстве. | 2 | Собеседование опрос<br><br>Прослушивание и обсуждение сообщений, докладов, рефератов |
| **12** | **<u>Тема 12. Советский Союз в годы II Мировой войны.</u>**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1. Маршал Г.К. Жуков, считал, что И.В. Сталин «…Надеясь на свою мудрость, | 4 | Собеседование опрос<br><br>Прослушивание и обсуждение сообщений, докладов, |

и

и

и

| | | | |
|---|---|---|---|
| | перемудрил себя и не разобрался в коварной тактике и планах гитлеровского правительства». Согласны ли Вы с мнением Г.К. Жукова? Можно ли было избежать нападения фашистской Германии на СССР?<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Историческая дискуссия на тему: «Кто развязал II Мировую войну?».<br>2. Цена победы советского народа в Великой Отечественной войне. | | рефератов |
| **13.** | **<u>Тема. 13 СССР в 50-80-е гг. XX века</u>**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1. Назовите основные источники восстановления страны после Великой Отечественной войны.<br>2. Почему Советский Союз оказался втянутым в «холодную войну». Кто победил в «холодной войне»? | 4 | Собеседование и опрос |
| **14.** | **<u>Тема 14 Российское общество в условиях системной трансформации.</u>**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1. В чем смысл политики либерализации, почему деятельность Е.Т. Гайдара получила название «Шоковой терапии раскройте смысл альтернатив постсоветского развития.<br>2. Причины неудач политики перестройки.<br>Темы рефератов: | 4 | Итоговый контрольный тест |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1.Правозащитное движение в СССР и современной России. | | |
| | **Раздел VIII. Феномен российской цивилизации (10 часов)** | | |
| **15** | **Тема 23. Экономический,** | 4 | Конспект |
| | **демографический, культурный потенциал России. (2 часа).**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>1. Географические факторы и природные богатства.<br>2. Многообразие российских регионов.<br>3. Ключевые испытания и победы России, отразившиеся в её современной истории.<br>4. Испытания и герои России | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **16** | **Тема Российское государствоцивилизация.**<br><br>**Вопросы и задания для самостоятельной работы**<br><br>**1.** Применимость и альтернативы цивилизационного подхода.<br><br>**2.** Российская цивилизация в исторической динамике.<br><br>**3.** Российская цивилизация в академическом дискурсе.<br><br>**4.** Российская цивилизационная идентичность на современном этапе.<br><br>**Темы для сообщений, докладов, рефератов**<br><br>1. Философское осмысление России как цивилизации.(вне идей стадиального детерминизма).<br>2. Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры. | 4 | Конспект |
| **17** | **Тема Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации** | 4 | Конспект |
| | 1.Ценностные вызовы современной политики.<br><br>2. Концепт мировоззрения в социальных науках. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **18** | **~~Тема~~ Политическое устройство России.**<br>1. Власть и легитимность в конституционном преломлении.<br>2. Уровни и ветви власти<br>3. Планирование будущего: национальные проекты и государственные программы<br>4. Гражданское участие и гражданское общество в современной России | 4 | Конспект |
| **19** | **~~Тема Развитие России на современном историческом этапе.~~**<br>1.Россия и глобальные вызовы<br>2 Внутренние вызовы общественного развития<br>3 Образы будущего России<br>4 Ориентиры стратегического развития России | 4 | Конспект |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:

 Основная учебная литература: 1. Белюков, Д.А. Отечественная история [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Д.А. Белюков. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2010 .— 300 с.

— ISBN 978-5-350-00211-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258601/

2. Ворожко, Ю.В. История [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие к семинар. занятиям для самостоят. работы студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Ю.В. Ворожко.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.— 73 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640933/

3. История [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по организации самостоят. работы студентов / Т.Н. Глушкова, С.Р. Гриценко, Л.П.

Малахова.— Сургут: РИО СурГПУ, 2015.— 188 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314561/ .

4. История России [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.В. Васенин, Л.Г. Мокроусова, Г.Н. Паршин и др. ; под общ. ред. А.Н. Павловой; Поволжский государственный технологический университет. – ЙошкарОла: ПГТУ, 2016. – 120 с. – ISBN 978-5-8158-1615-2. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459521.

5. История России в вопросах и ответах. Курс лекций [Текст] : учеб. пособие / сост. С.А. Кислицын. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. - 608 с. 6. История России с древнейших времен до наших дней. В 2 т. Т.1 [Текст]: учебник / под ред. А.Н. Сахарова. - Москва: Проспект, 2012. - 544 с.

7. История России с древнейших времен до наших дней. В 2 т. Т.2 [Текст]: учебник / под ред. А.Н. Сахарова. - Москва: Проспект, 2012. - 720 с.

8. Матюхин, А.В. История России [Электронный ресурс]: учебник / А.В. Матюхин, Ю.А. Давыдова, Р.Е. Азизбаева – 2-е изд. – Москва: Университет «Синергия», 2017. – 337 с. – ISBN 978-5-4257-0273-9.

9. История русской философии / под общ. ред. М.А. Маслина. – М. : ИНФРА-М, 2018. – 640 с

10. Ледяев В.Г. Власть: концептуальный анализ // Полис. Политические исследования. 2000. № 1. С. 97-113.

11. Основы российской государственности: учебно-методический комплекс по дисциплине для образовательных организаций высшего образования / В. М. Марасанова, В. Э. Багдасарян, Ю. Ю. Иерусалимский, Л. Г. Титова, С. А. Кудрина. — Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023.

12. Мегатренды: основные траектории эволюции мирового порядка в XXI веке // под. ред. Т. А. Шаклеиной, А. А. Байкова. Москва, 2022 5. Милов Л.В. Великорусский пахарь и особенности российского исторического процесса. Москва : РОССПЭН, 2001.

13. Мусихин Г. И. Очерки теории идеологий. Москва.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2013.

14. Орлов А.С., Георгиева Н.Г., Георгиев В.А., Сивохина И.А. История России. М.: «Проспект», 2023 г.

15. Основы российской государственности: учебное пособие для студентов естественно-научных и инженерно-технических

специальностей / авт. колл.: А.П. Шевырев, В.В. Лапин, С.В. Рогачев, А.В. Туторский, П.Ю. Уваров, А.А. Ларионов (иеромонах Родион), В.С. Бремин, Н.Ю. Пивоваров, О.А. Ефремов, Е.А. Маковецкий, Е.А. Овчинникова, Д.А. Андреев, В.В. Булатов, О.А. Чагадаева. – Москва: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023.

16. Основы российской государственности: учебное пособие для студентов, изучающих социогуманитарные науки / Т. В. Евгеньева, И. И. Кузнецов, С. В. Перевезенцев, А. В. Селезнева, О. Е. Сорокопудова, А. Б. Страхов, А. Р. Боронин; под ред. С. В. Перевезенцева. – Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023

17. Основы российской государственности: учебно-методический комплекс по дисциплине для образовательных организаций высшего образования / В. М. Марасанова, В. Э. Багдасарян, Ю. Ю. Иерусалимский, Л. Г. Титова, С. А. Кудрина. — Москва : Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2023.

18. Перевезенцев С. В. Русская история: с древнейших времен до начала XXI века. — М.: Академический проект, 2018.

19. Перевезенцев С.В. Русская религиозно-философская мысль X—XVII вв. (Основные идеи и тенденции развития). М.: «Прометей». 1999. 20. Российское общество: архитектоника цивилизационного развития / Р.Г. Браславский, В.В. Галиндабаева, Н.И. Карбаинов [и др.]. – Москва; Санкт-Петербург: Федеральный научно-исследовательский социологический центр Российской академии наук, 2021

**Перечень дополнительной литературы:**

21. Алексеева Т.А. Современная политическая мысль (XX–XXI вв.): Политическая теория и международные отношения. М.,2019.

22. Аузан А.А., Никишина Е.Н. Социокультурная экономика: как культура влияет на экономику, а экономика — на культуру. М.: Экономический факультет МГУ имени М. В. Ломоносова, 2021.

23. Браславский Р.Г. Цивилизационная теоретическая перспектива в социологии // Социологические исследования, 2013, № 2, с. 15 -24.

24. Браславский Р.Г. Эволюция концепции цивилизации в социоисторической науке в конце XVIII — начале XX века // Журнал социологии и социальной антропологии, 2022, 25(2), с. 49–79.

25. Голосов Г.В. Сравнительная политология. СПб.: Изд-во Европ. ун-та в Санкт-Петербурге, 2022.

26. Джессоп Б. Государство: прошлое, настоящее, будущее. М.: «Дело», 2019.
27. Ледяев В.Г. Социология власти. Теория и опыт эмпирического исследования власти в городских сообществах. М.: ВШЭ, 2012.
28. Макнил У. В погоне за мощью. Технология, вооруженная сила и общество в XI-XX вв. М.: Территория будущего, 2008.
29. Малахов В.С. Национализм как политическая идеология. М.: КДУ, 2005.
30. Миллер А.И. Нация, или Могущество мифа. СПб.: Изд-во Европ. унта в Санкт-Петербурге, 2016.
31. Нерсесянц В.С. История политических и правовых учений. М., 1997. 32. Наумова Е. И. Цивилизационные стратегии современности: от геополитики к биополитике. СПб: "Институт Мира и исследования конфликтов", 2022.
33. Панарин А. С. Православная цивилизация в глобальном мире. Москва : Алгоритм, 2002. Документ зарегистрирован № МН-11/1610-ОП от 11.08.2023 Гвоздюк А.А. (Минобр) Страница 44 из 45. Страница создана: 15.08.2023 10:49 44
34. Патрушев С.В. Институциональная политология: Современный институционализм и политическая трансформация России. М.: ИСП РАН, 2006.
35. Полосин А.В. Шаг вперед: проблема мировоззрения в современной России // Вестник Московского Университета. Серия 12. Политические науки. 2022. № 3. с.7-23.
36. Розов Н. С. Колея и перевал: макросоциологические основания стратегий России в XXI веке. Москва : РОССПЭН, 2011.
37. Россия как государство-цивилизация: высшие цели и альтернативы развития: Коллект. монография по мат-лам Юбилейных международных Панаринских чтений, посвященный 75-летию со дня рождения А.С. Панарина / Отв. ред.: В.Н. Расторгуев; науч. ред.: А.В. Никандров / С. И. Бажов, Т. В. Беспалова, О. Ю. Бойцова и др. — Институт Наследия Москва, 2016.
38. Русская философия за рубежом: история и современность / кол. авт. ; под ред. проф. М.А. Маслина ; сост. проф. Л.Е. Моторина / А. ДеБласио, Ц. Ань, В. Г. Буров и др. — Кнорус М, 2017.
39. Селезнева А.В. Российская молодежь: политико-психологический портрет на фоне эпохи. М.: «Аквилон», 2022.

40. Смирнов А.В. Всечеловеческое vs. общечеловеческое. М.: ООО «Садра», Издательский Дом ЯСК, 2019. 216 с.
41. Тишков В.А. Реквием по этносу: Исследования по социальнокультурной антропологии. М.: Наука, 2003.
42. Тишков В.А., Шабаев Ю.П. Этнополитология: политические функции этничности. – М.: Издательство московского университета, 2013.
43. Фадеев В.А. Преображение гуманизма. Москва: РГГУ, 2022. 198 с.
44. Хантингтон С. Столкновение цивилизаций – М.: АСТ, 2022.
45. Харичев А.Д., Шутов А.Ю., Полосин А.В., Соколова Е.Н. Восприятие базовых ценностей, факторов и структур социальноисторического развития России (по материалам исследований и апробации) // Журнал политических исследований. – 2022. – Т. 6, № 3. – С. 9-19.
46. Хархордин О.В. Основные понятия российской политики. М.: Новое литературное обозрение, 2011.
47. Цымбурский В.Л. Остров Россия: геополитические и хронополитические работы, 1993–2006. Москва : РОССПЭН, 2007.
48. Шестопал Е.Б. Они и Мы. Образы и России и мира в сознании российских граждан. М.: «РОССПЭН», 2021.
49. Ширинянц А.А. Русский хранитель. М.: «Русский мир», 2008.
50. Щербак А. Н., Болячевец Л. С., Платонова Е. С. история советской национальной политики. Колебания маятника // Политическая наука. 2016. № 1. С. 100–123.
51. Якунин В.И., Бобровская Е.В. Идеология и политика. М.: «Проспект», 2021.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели оценивания компетенций

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| *УК-1; УК -5* | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)<br>(воспитатель, учитель)<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>(осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) | *Знает:* - преподаваемый предмет «История России» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы: основных датах, участниках и результатах важнейших исторических событий.<br>*Умеет:* организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебноисследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона. *Имеет опыт:* формирования общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира. |

| | | |
|---|---|---|
| *УК- 1; УК-5* | 01.003 Профессиональный стандарт "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" С/02.6 Организационно - педагогическое обеспечение реализации дополнительных общеобразовательных программ. | *Знает:* - Проводить презентации организации, осуществляющей образовательную деятельность, и реализуемых ею образовательных программ, дни открытых дверей, конференции, выставки и другие мероприятия, обеспечивающие связь с общественностью, родителями (законными представителями) и детьми и (или) взрослым населением, заинтересованными организациями.<br>*Умеет:* - Направления и перспективы развития образования в области истории или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области).<br>*Имеет опыт:* - Организации подготовки досуговых мероприятий, направленных на выявление исторической динамики и хронологии событий. |

| | | |
|---|---|---|
| *УК- 1; УК-5* | 01.004 Профессиональный стандарт "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования" А/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин | *Знает:* - *м*етодологию научного исследования, особенности исследования в избранной области истории. *Умеет:* - *а*нализировать актуальные проблемы и процессы в различные периоды истории России. *Имеет опыт:* - организационно-педагогической поддержки общественной, научной и творческой активности студентов. |

## Критерии оценивания компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| *УК-1 Способен осущес* | *твлять поиск, критиче* | *ский анализ и синтез* |
| *информации, применять* | *системный подход для* | *решения поставленных* |
| *задач* | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Знает:**<br>- предмет, объект, основные функции и методы исторического знания;<br>- место дисциплины «История России» в системе гуманитарных дисциплин; - основные источники исторической | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает:**<br>предмет дисциплины «История»; основные источники исторической информации;<br>**Умеет:**<br>ориентироваться в классических | Устный опрос<br>Собеседование (устная беседа).<br>Тест.<br>Реферат.<br>Доклад, сообщение |

| | | |
|---|---|---|
| информации; **Умеет:** использовать исторические факты в их причинноследственной связи для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; **Имеет опыт:** анализа источников исторической информации в соответствии с принципами научной объективности и историзма, оценивания исторического опыта | современных концепциях истории России; **Имеет опыт:** понимания, критического анализа и обобщения исторической информации; | . |

| | | |
|---|---|---|
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает** – основные принципы функции и методы исторической науки;<br>**Умеет** – анализировать специфику современного российского общества (российской цивилизации);<br>**Имеет опыт -** анализа источников исторической информации в соответствии с принципами научной объективности и историзма; | Собеседование (устная беседа).<br>Реферат<br>Доклад, сообщение.<br>Кейс-задания<br>Эссе |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает** – основные | Собеседование (устная беседа).<br>Кейс-задание. |

| | | |
|---|---|---|
| | этапы развития исторического знания; выдающихся представителей мировой и отечественной исторической науки.<br>**Умеет –** анализировать перспективы развития современного российского общества<br>**Имеет опыт -** критического восприятия исторической информации, содержащейся в различных источниках (монографии, статьи в научных и популярных журналах), интернет; | Реферат.<br>Доклад, сообщение<br>Эссе |
| *УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контексте;* | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Знает:**<br>- органическую взаимосвязь российской и мировой истории; - место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе; **Умеет:** выявлять культурное многообразие мира, цивилизационные особенности России; **Имеет опыт:** - выстраивания межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает -** значение культуры в формировании ценностных ориентаций современного человека;<br>**Умеет -** использовать базовые ценности мировой культуры<br>**Имеет опыт -** понимания, критического анализа и обобщения историкокультурной информации | Устный опрос<br>Собеседование (устная беседа).<br>Тест.<br>Реферат.<br>Доклад, сообщение |

| | | |
|---|---|---|
| развития и конфессиональных направлений;<br>-применения информации об историческом прошлом для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования | | |

| | | |
|---|---|---|
| - | **Стандартный уровень** (хорошо): **Знает** - органическую взаимосвязь российской и мировой истории; **Умеет** - извлекать, анализировать, систематизировать информацию из различных источников, управлять ею в системе культурных связей и межличностных отношений; **Имеет опыт** - выстраивать межличностные отношения с людьми различных культурных типов, уровней интеллектуального развития и конфессиональных направлений; | Собеседование (устная беседа). Реферат Доклад, сообщение. Кейс-задания Эссе |
| | **Эталонный уровень** (отлично): **Знает** – выявлять связь отдельных проявлений современной культуры с историческими этапами ее становления и развития; | Собеседование (устная беседа). Кейс-задание. Реферат. Доклад, сообщение Эссе |

| | | |
|---|---|---|
| | **Умеет** – выявлять характерные особенности того или иного проявления культуры;<br>**Имеет опыт** – применения информации об историческом прошлом для интеллектуального, культурного, нравственного самосовершенствования | |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

Эталонный – предполагает наличие четких и систематических знаний, умение анализировать и систематизировать изученный материал, выполнять практические задания, переход от комплексного мышления к системному; владение методами анализа и синтеза практических проблем, способами прогнозирования и оценки событий и явлений, критическим осмыслением полученных умений и навыков, умением решения практических задач вне стандартных ситуаций, что соответствует оценке «отлично».

Стандартный уровень предполагает наличие знаний, излагаемых аргументировано и демонстрирующих умения анализировать, систематизировать учебный материал, и навыков самостоятельно осуществлять поиск дополнительного материала и применения полученных знаний для решения практических задач, что соответствует оценке «хорошо». Пороговый уровень обязателен для всех студентов по окончании курса. Предполагает наличие знаний в объеме, достаточном для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации, умений применять полученные знания на практике, навыков выполнения типовых заданий и соответствует оценке «удовлетворительно».

Предпороговый (низкий) уровень отражает неудовлетворительный уровень сформированности компетенций: при ответе обучающегося обнаружено отсутствие знаний, умений и навыков и/или фрагментарные знания основного учебно-программного материала что соответствует оценке «неудовлетворительно».

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль по дисциплине «История» осуществляется на практических занятиях в формах эссе, опроса, тестирования, выполнения кейс-заданий.

Промежуточный контроль осуществляется в форме тестирования по тематическим разделам.

Итоговый контроль осуществляется в форме экзамена, проходящего в традиционной форме – устный ответ студента по экзаменационному билету.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция.**

Тесты включают 15-20 вопросов. На выполнение теста, содержащего 20 вопросов, студентам отводится 35-45 минут.

Выполнение тестовых заданий следует начинать с внимательного прочтения всех вопросов и вариантов ответов. Отвечать следует только после того как Вы поняли вопрос и проанализировали варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

При выполнении тестового задания следует учитывать, что на один вопрос может быть более одного правильного варианта ответа. При выборе большего или меньшего числа вариантов ответа, ответ оценивается как неверный.

**Критерии оценки тестирования:**

«5» - 95% - 100% правильных ответов;
«4» - 80% - 95% правильных ответов;
«3» - 60% - 80% правильных ответов;
«2» - менее 60% правильных ответов.

Студенты отмечают ответы на специальных бланках.

**Образец бланка**

| Бланк ответов | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ФИО_____ № группы_____ Вариант №__ | | | | | | | | | | |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| №ответа | | | | | | | | | | |
| № вопроса | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Ответ | | | | | | | | | | |

**Тест по дисциплине «История России»***

1. Князь, впервые объединивший под своей властью Северную и Южную Русь:

| | | |
|---|---|---|
| 1.Олег | 3. Рюрик | 5. Ольга |
| 2. Игорь | 4. Владимир Мономах | 6. Владимир Святославич «Святой» |

2. Укажите город, избежавший разорения монголо-татарами в 1237-1240 гг.

| | | |
|---|---|---|
| 1 Рязань | 3. Киев | 5. Суздаль |
| 2 Новгород | 4. Владимир | 6. Курск |

3. Военного предводителя городского ополчения на Руси до середины XV в. называли:

| | | |
|---|---|---|
| 1. полководец | 3. тысяцкий | 5. сотник |
| 2. стрелец | 4. князь | 6. воевода |

4. Создание первого общерусского Судебника, введение Юрьева дня связано с именем:

| | | |
|---|---|---|
| 1. Ярослава Мудрого | 3. Александра Невского | 5. Дмитрия Донского |
| 2. Владимир Мономах | 4. Василия III | 6. Ивана III |

5. Что из названного было результатом утверждения патриаршества в России в конце XVI в?

| | | |
|---|---|---|
| 1.независимость Русской православной церкви от греческой | 3. раскол Русской православной церкви | 5. гонения на еретиков |
| 2. создание синода | 4. открытие первых книгописных мастерских при монастыре | 6. утверждение власти церкви над царя |

6. В память о взятии Казани в Москве был (а) построен (а):

| | | |
|---|---|---|
| 1. Новодевичий монастырь | 3. Успенский собор в Кремле | 5. Архангельский собор |
| 2. Храм Василия Блаженного | 4. Грановитая палата | 6. колокольня Ивана Великого |

7.Руководитель Первого ополчения в период Смутного времени:

| | | |
|---|---|---|
| 1. К.Минин | 3. П.Ляпунов | 5. Б.Годунов |
| 2. Д.Пожарский | 4. В.Шуйский | 6. М.Романов |

8. В 1612 г. произошло событие:

| | | |
|---|---|---|
| 1. начало правления Михаила Романова | 3. основание Санкт-Петербурга | 5. окончание Северной войны |
| 2. основание Московского университета | 4. основание Московского университета | 6. освобождение Москвы от польсколитовских интервентов |

| | | |
|---|---|---|
| 1. походе за три моря Афанасия Никтина | 3. вторжение шведов | 5. походе князя Святослава |
| 2. призвание варягов | 4. нашествии хана Батыя | 6. вторжение тевтонцев |

9. В ходе кокой войны произошли битвы у деревень Гросс-Егерсдорф, Кунерсдорф, взятие русскими войсками Кенигсберга?

| | | |
|---|---|---|
| 1. Ливонской войны | 3. Отечественной войны 1812г | 5. Семилетней войны |
| 2. Северной войны | 4. Русско-шведской войны 1788-1790 гг. | 6. Заграничного похода русской армии 1813-1814 гг. |

10. Чье царствование было самым длительным?

| | | |
|---|---|---|
| 1. Петра I | 3. Николая I | 5. Елизаветы Петровны |
| 2. Екатерины II | 4. Александра I | 6. Александра II |

11.В какие годы в России вместо коллегий были учреждены министерства?

| | | |
|---|---|---|
| 1. 1700-1725 гг. | 3. 1762-1796 гг. | 5. 1855-1881 гг. |
| 2. 1741-1761 гг. | 4. 1802-1828 гг. | 6. 1881-1894 гг. |

12.Какая из перечисленных военных операций произошла во время русско-японской войны?

| | | |
|---|---|---|
| 1. штурм Перекопского перешейка | 3. переход через Сиваш | 5. бой в Синопской бухте |
| 2. Цусимское сражение | 4.Брусиловский прорыв | 6. Галицийская наступительная операция |

13.Государственная Дума возникла в ходе:

| | | |
|---|---|---|
| 1. отмены крепостного права | 3. реформ СЮ. Витте | 5. первой российской революции |
| 2. реформ П.А.Столыпина | 4. первой мировой войны | 6. свержения самодержавия |

14. Завершение периода двоевластия:

| | | |
|---|---|---|
| 1 июль 1917 г. | 3. июнь 1917 г. | 5 март 1918 г. |
| 2 сентябрь 1917 г. | 4. март 1917 г. | 6 январь 1920 г. |

15.Какой из названных терминов относится к политике «военного коммунизма»?

| | | |
|---|---|---|
| 1. продразверстка | 3. концессия | 5. многопартийность |
| 2. продналог | 4. денационализация | 6. деньги |

16.Кто из руководителей СССР не имел официального титула генерального (Первого) секретаря партии?

| | | |
|---|---|---|
| 1. И.В.Сталин | 3. В.И.Ленин | 5. Н.С.Хрущев |
| 2. М.С.Горбачев | 4. Л.И.Брежнев | 6. К.У.Черненко |

17.Первые гвардейские соединения в Красной Армии появились в ходе:

| | | |
|---|---|---|
| 1 Гражданской войны | 3. Смоленского оборонительного ходе Великой Отечественной войны | 5. Курской битвы в Великой Отечественно войны |
| 2 Советско- войны | 4. Сталинградской ходе Отечественной войны | 6. Московской битвы в Великой Отечественно войны |

18. XX съезд КПСС состоялся в:

| | | |
|---|---|---|
| 1. 1953 г. | 3. 1959 г. | 5. 1966 г. |
| 2. 1956 г. | 4. 1961 г. | 6. 1970 г. |

19. Что было одной из причин перехода руководства СССР в середине 1980-х годов к политике перестройки?

| | | |
|---|---|---|
| 1. митинги и демонстрации населения с требованиями перемен | 3. усиление кризисных явлений в разных сферах жизни общества | 5. принятие новой экономической доктрины КПСС |
| 2. требования международных банков о выплате СССР внешних долгов | 4. резкое обострение международной обстановки | 6. попытка оппозиции М.С.Горбачева организовать государственный переворот |

20. Как называли в конце 1960-х - середине 1980-х гг. людей, не разделявших господствовавшую в СССР государственную идеологию?

| | | |
|---|---|---|
| 1. эмигрантами | 3.космополитами | 5. монархистами |
| 2. анархистами | 4. либералами | 6. диссидентами |

**Ключ**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1-1 | 2-2 | 3-3 | 4-6 | 5-1 | 6-2 | 7-3 | 8-6 | 9-5 | 10-1 |
| 11-4 | 12-2 | 13-5 | 14-1 | 15-1 | 16-3 | 17-3 | 18-2 | 19-3 | 20-6 |

* Интеграционный тест может быть использован на итоговом занятии при подведении рейтинговых итогов, а также на зачетном мероприятии при выборе письменной формы отчетности.

**7.2.3. Вопросы к экзамену** 1. Предмет и задачи дисциплины «История России». Принципы изучения исторических фактов. Понятие и классификация исторического источника. История России - неотъемлемая часть всемирной истории.

2. Многообразие концепций истории развития человеческого общества. Теория формационного развития. Цивилизации и их типы.
3. Великое переселение народов (IV-VII вв.) и теории происхождения славян.
4. Норманнская и антинорманнская теории происхождения государства на Руси.
5. Особенности социально-экономического развития Древней Руси. Политический строй.
6. Принятие христианства и его значение в развитии Древнерусского государства.
7. Культура и быт Древней Руси.
8. Социально-политические изменения в русских землях в 12-13 вв. Причины раздробленности Руси.
9. Монголо-татарские нашествия на Руси. Сопротивление завоевателям. Последствия зависимости Руси от Орды.
10. Формирование единого Российского государства. Возвышение Москвы в процессе объединения русских земель.
11. Иван Грозный. Укрепление самодержавия. Опричнина, ее итоги.
12. «Смутное время». Усиление шляхетско-католической экспансии на Восток. Ополчение К. Минина и Д. Пожарского и его роль в освобождении Москвы и изгнания чужеземцев.
13. Реформы Петра I. Утверждение абсолютизма. Значение петровских преобразований.
14. Россия в эпоху Екатерины И. «Просвещенный абсолютизм».
15. Особенности социально-экономического развития России в 1-ой четверти XIX в. Сословная система организации общества.
16. Мануфактурно-промышленное производство в России. Становление индустриального общества.
17. Внутренняя и внешняя политика России при Александре I. Реформы высших органов управления. М.М. Сперанский.

18. Отечественная война 1812 г. Значение победы русской армии в войне против наполеона и освободительного похода в Европу для укрепления международных позиций России.
19. Общественно-политическая мысль и особенности освободительного движения в России в 1-ой четверти XIX в. Декабристы.
20. Идеология самодержавия и формирование либеральной мысли в России. Славянофилы и западники.
21. Общественная мысль и освободительное движение в России в 40-80-е годы XIX в.
22. Россия в эпоху преобразований 60-70-х гг. XIX в. 23. Русская культура 19 века и ее вклад в мировую культуру.
24. Социально-экономическое развитие России в конце XIX в.

    Продолжение индустриализации. Помещичье землевладение. Противоречия социально-экономического развития.
25. Марксизм и революционное движение в России в конце XIX в. Г.П.Плеханов. В.И.Ульянов (Ленин).
26. Первая российская революция. Причины, социально-экономические и политические последствия.
27. Политические партии в России в начале XX в. Классификация, программы.
28. Аграрная реформа П.А.Столыпина: основные положения и значение.
29. Россия в первой мировой войне. Кризис власти в годы войны.
30. Февральская революция 1917 года. Альтернативы развития страны. Кризис власти.
31. Октябрьская революция и первые мероприятия Советской власти. Начало формирования однопартийной политической системы.
32. Гражданская война и иностранная интервенция в России.

    Столкновение противоборствующих сил: результаты и последствия.
33. Политика «военного коммунизма»: содержание, итоги.
34. Новая экономическая политика: цели и значение.
35. Образование СССР: цели и результаты.
36. Формирование тоталитарного политического режима в стране в 20-30- е годы XX в. Возвышение И.В. Сталина. Курс на строительство социализма в одной стране.

37. Политика индустриализации СССР: источники накопления, темпы, достижения, трудности и уроки.
38. Коллективизация сельского хозяйства в СССР, ее экономические и политические последствия.
39. Культурная жизнь страны в 20-е годы XX столетия.
40. Советская внешняя политика в 20-х - начале 30-х годов XX века.
41. СССР накануне и в начальный период второй мировой войны. Современные споры о международной кризисе 1939-1941 гг.
42. Начальный период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Причины временных неудач Красной Армии летом 1941 г. Крах гитлеровских планов «молниеносной войны».
43. Основные сражения Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. Их итоги и значение.
44. Решающий вклад Советского Союза в разгром фашизма. Факторы победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. Итоги и уроки второй мировой войны.
45. Социально-экономическое развития СССР в послевоенные годы. Восстановление народного хозяйства, его источники, трудности и итоги.
46. Сталинский тоталитаризм 1946-1953 гг., его последствия в области науки и культуры.
47. Истоки, сущность и начало «холодной войны». Образование НАТО и Организации Варшавского договора.
48. «Оттепель». Попытки осуществления политических и экономических реформ.
49. Научно-техническая революция и ее влияние на ход общественного развития.
50. Экономические реформы 1965 г., причины их свертывания.
51. СССР в 70-х - начале 80-х годов. Усиление партийно-государственной номенклатуры. Нарастание кризисных явлений в экономике и социальной сфере. Движение диссидентов. Кризис тоталитарной системы.
52. Советский Союз в 1985-1991 гг. Перестройка. Гласность. Возрождение многопартийности. Новый внешнеполитический курс.
53. Попытка государственного переворота 1991 г. и ее провал. Распад КПСС и СССР. Образование СНГ.
54. Становление новой российской государственности (1993-1999 гг.). Конституция 1993 г.

55. Россия в конце 90-х годов XX в - начале XXI века. Общество в условиях реформ и формирования гражданского общества и правового государства.
56. Политические партии и общественные движения России на современном этапе.
57. Наука и образование в современной России.
58. Культура в современной России.
59. Внешнеполитическая деятельность России в современных условиях.
60. Участие России в решении глобальных проблем современности.
61. Современная Россия: ключевые социально-экономические параметры.
62. Российский федерализм.
63. Цивилизационный подход в социальных науках.
64. Государство-нация и государство-цивилизация: общее и особенное.
65. Государство, власть, легитимность: понятия и определения.
66. Ценностные принципы российской цивилизации: подходы и идеи.
67. Исторические особенности формирования российской цивилизации.
68. Роль и миссия России в представлении отечественных мыслителей (П.Я. Чаадаев, Н.Я. Данилевский, В.Л. Цымбурский).
69. Мировоззрение как феномен.
70. Современные теории идентичности.
71. Системная модель мировоззрения («человек-семьяобществогосударство-страна»).
72. Основы конституционного строя России.
73. Основные ветви и уровни публичной власти в современной России.
74. Традиционные духовно-нравственные ценности.
75. Основы российской внешней политики (на материалах Концепции внешней политики и Стратегии национальной безопасности).
76. Россия и глобальные вызовы.

### 7.2.4. Кейсовые задания

**В**арианты кейсовых заданий представлены в разделе «Приложения»

## 8. Перечень литературы

1. Белюков, Д.А. Отечественная история [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.А. Белюков.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2010.— 300 с. — ISBN 978-5-350-00211-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258601.
2. Ворожко, Ю.В. История [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие к семинар. занятиям для самостоят. работы студентов / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Ю.В. Ворожко.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.— 73 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640933/
3. История [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие по организации самостоят. работы студентов / Т.Н. Глушкова, С.Р. Гриценко, Л.П. Малахова.— Сургут: РИО СурГПУ, 2015.— 188 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314561/ .
4. История России [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.В. Васенин, Л.Г. Мокроусова, Г.Н. Паршин и др. ; под общ. ред. А.Н. Павловой; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 120 с. – ISBN 978-58158-1615-2. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459521 5. История России : учебник / ред. Г.Б. Поляк. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити, 2015. – 687 с. : ил. – (Cogitoergosum). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115299
6. Касьянов, В. В. История России : учебное пособие для бакалавриата и специалитета / В. В. Касьянов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 255 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-08424-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/442352
7. Матюхин, А.В. История России [Электронный ресурс]: учебник / А.В. Матюхин, Ю.А. Давыдова, Р.Е. Азизбаева – 2-е изд. – Москва: Университет «Синергия», 2017. – 337 с. – ISBN 978-5-4257-0273-9. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455427. 8. Супрунова,

Е.П. История Отечества [Электронный ресурс] / И.П. Черная, А.Е. Салионов, С.С. Пай, ред.: Г.А. Трифонова, Е.П.
Супрунова .— 2-е изд., перераб. и доп. — Владивосток : Медицина ДВ, 2019 .— 776 с.: ил. — ISBN 978-5-98301-179-3 .— Режим
доступа: https://lib.rucont.ru/efd/685277
9. Фортунатов, В.В. История: учебное пособие / В.В.Фортунатов. – Питер, 2012. – 464 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1.Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru.
2.Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru.

### 9.2. Современные профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/ .
2.http://library.ru - Library.ru (Информационно – справочный портал) – проект Российской государственной библиотеки для молодёжи.
3. http://www.prlib.ru/ - Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина.
4. http://www.gnpbu.ru/ - Научная педагогическая библиотека имени К.Д. Ушинского.
5. http://www.megabook.ru/ - Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия: содержит информацию по всем областям науки, техники, литературе и искусству, медицине, спорту и др. Поисковые системы: 1. Поисковая система Google [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.google.ru/.
2. Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/.

Справочно-информационные системы

1. http://www.consultant.ru – Справочная правовая система «Консультант

Плюс».

2. http://www.garant.ru – Справочная правовая система «Гарант».

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «История» осуществляется с использованием классических форм учебных занятий: лекций, практических занятий, контрольных занятий, самостоятельной работы во внеаудиторной обстановке. Кроме того, ряд занятий проходит в интерактивной форме, что требует активной работы студента на занятии.

Лекция предназначена для изложения преподавателем систематизированных основ научных знаний по дисциплине, аналитической информации о дискуссионных проблемах, состоянии и перспективах развития исторической науки. На лекции, как правило, поднимаются наиболее сложные, узловые вопросы учебной дисциплины.

В ходе лекции студенту целесообразно:

Стремиться не к дословной записи излагаемого преподавателем учебного материала, а к осмыслению услышанного и записи своими словами основных фактов, мыслей лектора; вырабатывать навыки тезисного изложения и написания учебного материала, вести записи «своими словами», вместе с тем, не допуская искажения или подмены смысла научных выражений. Определения, на которые обращает внимание преподаватель либо словами, либо интонацией, следует записывать четко, дословно. Как правило, такие определения преподаватель повторяет несколько раз или дает под запись.

Выработать удобную и понятную для себя систему сокращений и условных обозначений. Это экономит время, позволяет записывать материал каждой лекции почти дословно, дает возможность сконцентрировать внимание на содержании излагаемого материала, а не на механическом процессе конспектирования.

По окончанию лекции целесообразно дорабатывать ее конспект во время самостоятельной работы в тот же день, в крайнем случае, не позднее,

чем спустя 2-3 дня после ее прослушивания. Это важно потому, что еще не забыт учебный материал лекции, студент находится под ее впечатлением, как правило, ясно помнит указания преподавателя, хорошо осознает, что ему непонятно из материала лекции.

Практические занятия. Этот вид учебных занятий проводится с целью углубить, систематизировать и закрепить у студентов знание той или иной темы учебной дисциплины, привить обучающимся навыки поиска, обобщения и устного изложения учебного материала. В отличие от лекции на практическом занятии главную роль играет студент. Практическое занятие – наиболее подходящее место для дискуссий по мировоззренческим вопросам, формирования гражданской и профессиональной позиции, выработки навыков публичного общения в форме диалога. Важная функция практического занятия – контрольная. Преподаватель определяет степень усвоения учебного материала студентами.

Наибольший успех на практическом занятии сопутствует студентам, проявляющим активность в процессе этого занятия. Среди ее форм – выступления, дополнения, исправления неточностей, ошибок в выступлениях других студентов, вопросы к выступающим.

Наиболее целесообразная стратегия самостоятельной подготовки студента к практическому занятию заключается в том, чтобы на первом этапе усвоить содержание всех вопросов занятия, обращая внимания на узловые проблемы, выделенные преподавателем в ходе лекции либо консультации к практическому занятию. Для этого необходимо, как минимум, прочитать конспект лекции и учебник, либо учебное пособие. Следующий этап подготовки заключается в выборе вопроса для более глубокого изучения с использованием дополнительной литературы. По этому вопросу студент станет главным специалистом на практическом занятии.

Ценность выступления студента на практическом занятии возрастёт, если в ходе работы над литературой он сопоставит разные точки зрения на рассматриваемую проблему.

В настоящее время Интернет-пространство переполнено различной информацией. Заметим, что предлагаемая информация не всегда является достоверной. Поэтому, во избежание ошибок и неточностей студенту предпочтительно использовать те электронные ресурсы, которые указаны

преподавателем или согласовывать с преподавателем электронные источники информации.

**Самостоятельная работа с источниками информации**

В наше время источники информации существует в двух формах: традиционной (печатной) и электронной. В Интернете существуют библиотеки, располагающие десятками тысяч электронных текстов. Использование электронного варианта монографии, статьи или учебного пособия позволяет значительно быстрее подготовить на его базе реферат, контрольную работу, подготовиться к экзаменам. **Требования и критерии оценивания рефератов, докладов и сообщений.**

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее и в каждом случае соответствует содержанию практического занятия.

Требуемый размер текста: **для сообщения:** 1-3 печатных листов формата А4; **для доклада:** 5-8 печатных листов формата А4; для реферата: 15 до 20 печатных листов формата А4. Шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

В составе текста рефератов должны быть следующие части: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение и список литературы. Во вводной части формулируются цель реферата и актуальность рассматриваемой темы. В заключительной части формулируются собственные выводы из рассмотренного материала.

Список литературы оформляется по ГОСТу 7.1-2003, введенному 1.07.2004, который содержит общие требования к оформлению списка литературы. Библиографическое описание включает несколько расположенных в определенной последовательности элементов: сведения об авторе (авторах), заглавие, сведение об издании, выходные данные, количественные характеристики. Например, для печатных изданий монографического характера: Коняев, Н.М. Православная история России: От Крещения до наших дней/Н.М. Коняев. М., Вече, 2011. – 496 с.

Для электронных источников информации: Матюхин, А.В. История России [Электронный ресурс]: учебник / А.В. Матюхин, Ю.А. Давыдова, Р.Е. Азизбаева – 2-е изд. – Москва: Университет «Синергия», 2017. – 337 с.

– ISBN 978-5-4257-0273-9. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=455427 (дата обращения 18.08.2018).

Цитаты в тексте (а также любые материалы, которые буквально пересказаны) приводятся обязательно с точной ссылкой на источник из списка литературы; цитируемые слова выделяются кавычками. Объем цитат не должен превышать одной пятой части от каждой страницы. Ссылка с указанием источника делается в виде постраничных сносок (внизу страницы), либо в квадратных скобках (в основном тексте).

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Темы сообщений, докладов и рефератов приведены в разделе 6.

**Подготовка к экзамену.**

На экзамене определяется качество и объём усвоенных студентами знаний. Подготовка к экзамену – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех.

Залогом успешной сдачи экзамена является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Накануне и в период экзаменационной сессии необходима и целенаправленная подготовка к экзамену.

Подготовку к экзамену следует вести, исходя из требований программы учебной дисциплины. Этим документом разрешено пользоваться на экзамене.

Готовясь к экзамену, лучше всего сочетать повторение по примерным контрольным вопросам с параллельным повторением по программе учебной дисциплины.

Если в распоряжении студента есть несколько дней на подготовку к экзамену, то целесообразно определить график прохождения вопросов из расчета, чтобы осталось время на повторение наиболее трудных.

При подготовке к экзамену можно воспользоваться интернет тренажерами, которые содержат правильные ответы. Пробные

тестирования помогут студенту приобрести уверенность в своих знаниях и снизить стрессовые ожидания в ходе экзамена.

Требования к знаниям студентов на экзамене по истории определены Федеральным государственным образовательным стандартом Высшего профессионального образования.

## 11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 419 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - 60; для преподавателя - 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | Интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО).<br><br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 2304170922065924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 2. | Аудитория № 410 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов - 42; для преподавателя - 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | -//- |
| 3. | Аудитория № 411 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов - 36; для преподавателя - 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | Мультимедийный проектор |
| 4. | Аудитория № 412 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - 60; для преподавателя - 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | Интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО). |

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП,
заведующая кафедрой
спортивной медицины и АФК Комачева О.А.

## ПРИЛОЖЕНИЕ КЕЙС-ЗАДАНИЕ

### Блок № 1 «События и персоналии»

### Кейс № 1 «Великий полководец»

Прочтите отрывок из документа: *«И сказал он: «Иду и покорю всю землю Александру»… Собрал великую силу, начальников и епископов своих, …и напомнили корабли множеством своих полков и двинулись с великой силой, обуреваемые воинственным духом» -*

**Задания:**

**1.** О каком полководце сказано в данном отрывке?

**2.** Какие современные государственные награды связаны с именем данного полководца?

### Кейс № 2 «Император-победитель»

Прочтите ***отрывок из записок Н.А.Греча*** о царствовании одного из российских императоров*: «Царствование его может делиться на*

*следующие периоды: 1) от вступления на престол до Аустерлица; 2) от Аустерлица до Фридланда; 3) от Тильзита до начала отечественной войны; 4) от начала Отечественной войны до Троппаусского конгресса...и 5) от Троппаусского конгресса до кончины его. В эти периоды характер и действия его изменились чувствительным образом».*

**Задания:**

**1.** О каком императоре идет речь в приведенном отрывке? Обоснуйте свой ответ.

**2.** Какие исторические события обусловили характеристику императора, обозначенного в названии кейса?

## Кейс № 3 «Первая великая битва великой войны»

Отрывок из сочинения современного историка*: «Битва явилась решающим событием первого года войны и первым крупным поражением фашистов во второй мировой войне. Кроме того, был окончательно развеян миф о непобедимости германской армии, и немцам пришлось отказаться от плана «молниеносной войны».*

**Задание:**

1. О сражении за какой город идет речь в приведенном отрывке?

2. Когда состоялось данное сражение?

## Кейс № 4 «Политический курс генерального секретаря»

Прочтите представленный отрывок и ответьте на вопрос: какому генеральному секретарю дается указанная оценка деятельности?

***Отрывок из воспоминаний драматурга М.Шатрова****: «...Одни освобождение людей вспомнят, другие - кукурузу, третьи - жилищную политику, четвертые - как я, когда с мясом стало плохо, начал с абстракционистами бороться. Все было. Но самое главное - все мы, весь народ, ...все мы глотнули другого воздуха. Это главное ... Это не пропадет, прорастет»*

**Задания:**

1. О правлении какого государственного секретаря идет речь в приведенном отрывке?

2. Под каким названием вошел в историю период руководства указанного генерального секретаря?

**Кейс № 5 «Российская история 1990 х. годов»**

**Задания:**

**1.** *90 г 20 века – сложное и противоречивое время в истории нашей страны. Оперируя знаниями по курсу «История», выделите основные факторы социально-экономического и политического развития государства, которые характеризовали данный период.*

**2.** Представьте графически (схема, таблица) обозначенные вами факторы, подчеркивая их взаимосвязь и взаимозависимость.

**Кейс № 6 «Гордость российской науки»**

**Прочитайте текст.** *Науки*
*юношей питают, Отраду*
*старцам подают, В счастливой*
*жизни украшают, В*
*несчастный случай берегут.*

**Задания:** 1. Какому российскому ученому принадлежат

эти строки?

2. Перечислите достижения великого ученого? **Блок**

**2 Работа с текстами Кейс №**

**7 «Работа с текстом»**

**Задания:**

1. Озаглавьте фрагмент текста

2. Выделите ключевые фрагменты текста.

3. Составьте тезисный план по предложенному материалу.

*«..именно Московское княжество привлекало множество пассионарных (обладающих тягой к действию) людей: татар, литовцев, русичей, половцев – все, кто хотел иметь уверенность в завтрашнем дне, и общественное положение, сообразное своим заслугам. Всех этих пришельцев Москва сумела использовать, применяясь к их наклонностям, и объединить единой православной верой… При Иване Калите получил свое окончательное воплощение новый принцип строительства государства – принцип этнической терпимости. В отличие от Литвы, где предпочтение отдавалось католикам, в отличие от Орды, где после переворота Узбека стали преобладать мусульмане, в Москве подбор служивых людей осуществлялся исключительно по деловым качествам… Силой, связывающей всех «новоходников» в Москву, стала православная вера. Ведь обязательным условием поступления на московскую службу было добровольное крещение».*

**Кейс № 8 «Работа с текстом»**

Прочтите отрывок из древнейшего источника по русской истории «Повесть временных лет» (начало XII в.): *« В год 6370. Изгнали варяг за море, и не дали им дани, и начали сами собой владеть, и не было среди них правды, и встал родна род и не была у них усобица и стали воевать друг с другом. И сказала себе: «Поищем себе князя, который бы владел нами и судил по нраву». И пошли за море к варягам, руси. Те варяги назывались Русью, как другие называются шведы, ИА иные норманны и англы, а еще*

*иные готландцы, - вот так и эти прозывались. Сказали руи, чудь, славяне, кривичи и весь: «земля наша велика и обильна, а порядка в ней нет. Приходите княжить и владеть нами». И избрались трое братьев со своими родами, и взяли с собой всю русь, пришли, и сел старший, Рюрик в Новгороде, а другой Синеус, - на Белоозере, а третий, Трувор, - в Изборске. И от тех варяговпрозвалась Русская земля. Новгородцы же – те люди от варяжского род, а прежде были славяне. Через два года умерли Синеус и брат его Трувор. И владел своей властью один Рюрик и стал раздавать мужам своим города – тому Полоцк, этому Ростов, другому Белоозеро. Варяги в этих городах – находники, а коренное население в Новгороде – славяне, в Полоцке – кривичи, в Ростове – меря, в Белоозере – весь, в Муроме – мурома, а над теми всеми властвовал Рюрик…»*

**Задания:**

1. О каком событии идет речь в «Повести временных лет»? Укажите год.
2. Исходя из данного повествования, сделайте вывод, в какой концепции происхождения государства восточных славян этот отрывок стал основополагающим и почему? Назовите авторов этой концепции.
3. Можно ли признать варягов создателями государственности для восточных славян? Обоснуйте свой ответ.

**Кейс № 9 «Работа с текстом»**

Прочтите отрывок из указа Петра I, изданного в 1722 г.: «… *Принцы, которые происходят, и те, которые с нашими принцессами сочетаны, имеют при всяких случаях председательство и ранг над всеми князьями и высокими служителями Российского государства.*

*Все замужние жены поступают в рангах, по чинам мужей их.*

*Все служители и чужестранные, которые восемь первых рангов находятся или действительно были, имеют оных законные дети и потомки в вечные времена, лучшему старшему дворянству во всех достоинствах равно почтены быть, хотя б они и низкой породы были и, прежде от коронованных глав никогда в дворянское достоинство произведены или гербом снабжены не были.*

*Надлежит дворянских детей в коллегиях производить снизу. А которые знатные слуги покажут, те могут за свои труды производиться в ранг выше, как то чинится и в воинской службе.*

*Воинским чинам, которые дослужатся до обер-офицерства не из дворян; то когда кто получить вышеописанный чин, оный суть дворян и его дети,*

*которые родятся в обер-офицерстве. Прочие же чины, как гражданские, так и придворные, которые в рангах не из дворян, оных дети не суть дворяне.*

*И понеже никому, кроме нас, и других коронованных глав принадлежит, кого в дворянское достоинство гербом и печатью жаловать. А которые дослужились до обер-офицерства, так и не из дворянства: тем давать гербы смотря по заслугам».*

**Задания:** 1. Как называется этот указ?

2. Назовите важнейшие изменения в жизни дворян после принятия этого документа. Сравните данную службу с прежней системой прохождения по службе.

**Кейс № 10 «Работа с текстом»** Прочтите отрывок из речи императора Николая I на заседании Госсовета 30 марта 1842 г.: « *Нет сомнения, что крепостное право, в нынешнем его положении, есть зло, для всех ощутимое и очевидное, но прикасаться к нему теперь было бы делом гибельным. я никогда на это не решусь, считая, что если время, когда можно будет приступить к такой мере (отмене крепостного права), вообще очень далеко, то в настоящую эпоху всякий помысел о том был бы не что иное, как преступное посягательство на общественное спокойствие и на благо государства».*

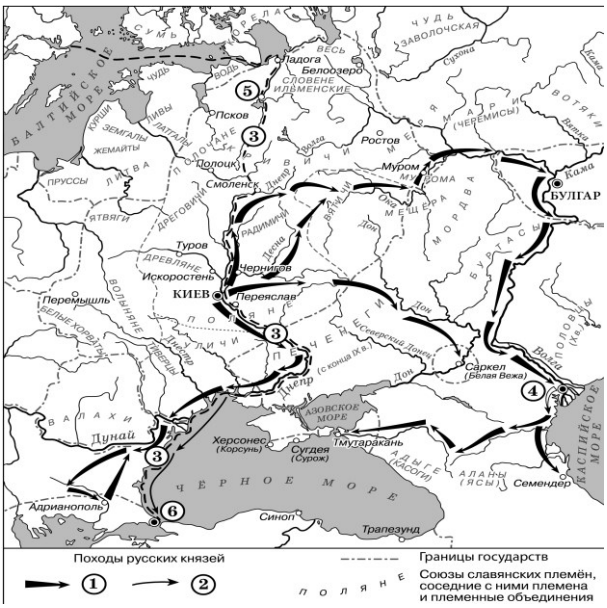
**Задания:**

1. Каково отношение Николая I к крепостному праву?
2. Как решался крестьянский вопрос в правление Николая I? Перечислите действия государственной власти по облегчению положения крестьян.

## Блок 3. Работа с картами

### Кейс № 11 «Работа с картой»

Рассмотрите карту и выполните задания.




1. Укажите имя князя, походы которого обозначены в легенде схемы цифрой «1».
2. Укажите названия городов обозначенных на карте цифрами 4 и 6.
3. Какие суждения, относящиеся к исторической ситуации, обозначенной на схеме, являются верными? Выберите **три** суждения из шести предложенных.

1. Цифрой «5» на схеме обозначен город Новгород.
2. В ходе событий, обозначенных на схеме стрелками, русское войско взяло город Перемышль.
3. В городе, обозначенном на схеме цифрой «6», согласно Повести временных лет, принял крещение киевский князь Владимир.
4. На схеме обозначен политико-административный центр восточнославянского племенного союза древлян.
5. Цифрой «4» на схеме обозначена столица Волжской Булгарии.
6. Киевский князь Олег совершил поход, обозначенный в легенде схемы цифрой «2».

Запишите в поле ответа цифры, под которыми они указаны.

_____

## Кейс № 12 «Работа с картой»

Рассмотрите карту и выполните задание.




1. Назовите московского князя, возглавившего поход, обозначенный на схеме белыми стрелками.
2. Назовите город, обозначенный на карте цифрой «3», войска которого приняли участие в этом сражении, не смотря на то, что он находился в другом государстве.
3. Какие суждения, относящиеся к событиям, обозначенным на схеме, являются верными? Выберите **три** суждения из шести предложенных.

1. Сражение, обозначенное на схеме цифрой «1», – битва на реке Сити.
2. Обозначенное на схеме цифрой «1» сражение произошло на территории Рязанского княжества.
3. Обозначенный на схеме цифрой «2» город выступал основным соперником Москвы в борьбе за лидерство в русских землях.
4. Обозначенный на схеме белыми стрелками поход проходил через город Ярославль.

5. Сражение, обозначенное на схеме цифрой «1», закончилось победой войск, руководимых московским князем.
6. Обозначенный на схеме цифрой «4» город был присоединён к Московскому государству в том же веке, к которому относятся обозначенные на схеме стрелками события.

Запишите в поле для ответа цифры, под которыми они указаны.

_____

## Блок 4. Анализ иллюстративного материала

### Кейс № 13. Анализ иллюстративного материала

Рассмотрите изображение и выполните задание.




Какие суждения о данной марке являются верными? Выберите **два** суждения из пяти предложенных.

1. Марка посвящена юбилею создания СССР.
2. Марка выпущена в период руководства СССР Л.И. Брежнева.
3. Автор изображения на марке подчёркивает, что юбилей пришёлся на время серьёзных испытаний для советского народа.
4. Участником события, юбилею которого посвящена марка, был Л.Д. Троцкий.
5. В год выпуска марки произошла Курская битва.

Запишите в ответ цифры, под которыми они указаны. _____

**Кейс № 14. Анализ иллюстративного материала**

Рассмотрите изображение и выполните задание.




Какие суждения о данной монете являются верными?
Выберите **два** суждения из пяти предложенных.

1. Монета посвящена событию, которое относится к периоду руководства СССР И.В. Сталина.
2. Монета посвящена успехам СССР в освоении космического пространства.
3. Событие, которому посвящена монета, произошло в 19501950-х гг.

4. В том же десятилетии, к которому относится событие, которому посвящена монета, в СССР впервые было испытано атомное оружие.
5. В разработке изображённого на монете объекта принимал непосредственное участие Н.Е. Жуковский.

Запишите в поле для ответа цифры, под которыми они указаны.

**Кейс № 15. Анализ иллюстративного материала**

Рассмотрите изображение и выполните задание.




Какие суждения о данном плакате являются верными?

Выберите **два** суждения из пяти предложенных.

1. Плакат относится к периоду в отечественной истории, начавшемуся в 19801980-х гг.
2. Руководителем СССР во время создания данного плаката был Л.И. Брежнев.
3. В том же десятилетии, к которому относится создание плаката, в СССР была начата косыгинская экономическая реформа.
4. В том же десятилетии, к которому относится создание плаката, в СССР был провозглашён курс на построение коммунизма за 20 лет.
5. На плакате изображены символы, являвшиеся частью герба и знамени СССР.

Запишите в поле для ответа цифры, под которыми они указаны _____.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» 06 2026 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н. Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В. Мазурина
«05» 06 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ФИЛОСОФИЯ

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Формы обучения: заочная
Курс – 2
Семестр – 3, 4
Итоговая форма контроля: экзамен

Рабочую программу разработала:
доцент кафедры гуманитарных наук
к.п.н. И.А. Живуцкая

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……. 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……. 5
5. Содержание дисциплины ……. 5
5.1. Количество часов по видам занятий ……. 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий …… 7
6. Самостоятельная работа студентов …… 17
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 21
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …… 21
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 23
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 23
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 24
7.2.3. Вопросы к зачету……..... 34
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи…… 36
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 36
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 36
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 37
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 40
ПРИЛОЖЕНИЕ 44

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н).

В результате освоения рабочей программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1 – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

УК-5 – способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

**2. Результаты обучения по дисциплине.**

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и опыта или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>предмет «Философия» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов, его историю и место в мировой культуре и науке. | Педагог А/01.6 | УК-1;<br>УК-5 |
| научное представление о результатах образования, путях их достижения и способах оценки | Педагог А/02.6 | УК-6 |
| **Уметь:**<br>находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися | Педагог А/02.6 | УК-5 |
| использовать в практике своей работы: культурно-исторический подход | Педагог А/03.6 | УК-1 |
| владеть методами убеждения, аргументации своей позиции | Педагог В/03.6 | УК-1 |
| **Иметь опыт:**<br>развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | Педагог А/03.6<br>Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту А/03.5 | УК-5;<br>УК-6 |
| формирования и реализации образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения | Педагог А/03.6<br>Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту А/03.5 | УК-5; |
| формирования общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира | Педагог В/03.6<br>Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту А/03.5 | УК-5 |

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «философия» относится к обязательной части 1 Блока дисциплин: Б1.О.03.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в третьем и четвертом семестрах, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: история России, культурология.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | | | | | | | |
| Лекции | | 10 | | | 6 | 4 | | |
| Семинары | | | | | | | | |
| Практические занятия | | 4 | | | | 4 | | |
| Лабораторные работы | | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | | | | 9 | | |
| Самостоятельная работа | | 85 | | | 30 | 55 | | |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | | | 36 | 72 | | |
| | ЗЕ | 3 | | | 1 | 2 | | |

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Количество часов по видам занятий**

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебный работ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практ. занятия | Лабо рат. работы | Самост. работа | Промежуточ. аттестация (экзамен) |
| Раздел I. Основные этапы исторического развития философии. | 56 | 6 | | 2 | | 48 | |
| 1. Предмет философии. Место и роль философии в | 6 | 1 | | | | 5 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| обществе. | | | | | | | |
| 2. Античная философия. | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 3. Философия эпохи Средневековья. | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 4. Философия эпохи Возрождения (Ренессанс) | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 5. Философия Нового времени и философия эпохи Просвещения | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 6. Философия XIX – XX вв. | 6 | 1 | | | | 5 | |
| 7. Зарубежная философия XX-XXI вв. | 10 | | | 1 | | 9 | |
| 8. Русская философия IX – XXI вв. | 10 | | | 1 | | 9 | 9 |
| Раздел II Теоретический, системный курс философии | 43 | 4 | | 2 | | 37 | |
| 9. Учение о бытии (онтология) | 7 | 1 | | | | 6 | |
| 10. Философия человека (Антропология) | 7 | | | 1 | | 6 | |
| 11. Учение об обществе (Социальная философия) | 7 | | | 1 | | 6 | |
| 12. Проблемы сознания и познания | 7 | 1 | | | | 6 | |
| 13. Философское учение о развитии. | 7 | 1 | | | | 6 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Диалектика | | | | | | | |
| 14. Философия как методология научного познания | 8 | 1 | | | | 7 | |
| Всего | 108 | 10 | | 4 | | 85 | 9 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел I Основные этапы исторического развития философии (6 часов).

Тема 1. Предмет философии. Место и роль философии в обществе (1 час).

Место философии в системе гуманитарных наук. Предмет, объект и методы философии. Структура философского знания: разделы и уровни. Функции философии. Основной вопрос философии.

План лекции

1. Происхождение, предмет и методы философии.
2. Философия и мировоззрение.
3. Специфика философского знания.
4. Функции философии в обществе.
5. Основной вопрос философии.

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

Изучение темы направлено на приобретение

знаний: понятийного аппарата дисциплины «Философия»; базовых форм мировоззрения; места философии в системе гуманитарных дисциплин;

умений: использовать положения и категории философии для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений;

опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников;

и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Тема 2. Античная философия (1 час).

Поиск первоначала бытия. Фалес. Анаксимен. Гераклит. Эмпедокл. Анаксимандр. Левкипп. Демокрит. Классический период античной философии. Этический релятивизм софистов и этический рационализм Сократа. Философские системы Платона и Аристотеля. Философские школы эллинистического периода.

План лекции

1. Античная философия досократовского периода.
2. Классический период античной философии. Софисты. Сократ
3. Объективный идеализм Платона.

4. Философские идеи Аристотеля.
5. Эллинистический период
Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: этапов развития философского знания в эпоху Античности; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Античности; выдающихся деятелей философии Античности; основных направлений философии Античности; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Античности;
умений: ориентироваться в различных направлениях философии Античности, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

## Тема 3. Философия эпохи Средневековья (1 час).

Характеристика средневековой философии. Определение временных рамок эпохи. Принципы средневековой философии. Основные этапы средневековой философии. Патристика IV- VIII вв. (Василий Великий, Августин Блаженный, Григорий Нисский, Тертуллиан, Ориген). Схоластика IX-XIV вв. (Иоанн Эриугена, Фома Аквинский, Ансельм Кентерберийский). Апологетика. Спор о природе универсалий. Решение спора о природе универсалий.

### План лекции

1. Основные черты и этапы средневековой философии.
2. Патристика: Августин Блаженный.
3. Схоластика: Фома Аквинский.
4. Спор об универсалиях: номинализм, реализм, концептуализм.

Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: этапов развития философского знания в эпоху Средневековья; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Средневековья; выдающихся деятелей философии Средневековья; основных направлений философии Средневековья; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Средневековья;
умений: ориентироваться в различных направлениях философии Средневековья, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на

данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Тема 4. Философия эпохи Возрождения (Ренессанс) (1 час)

Социокультурная характеристика эпохи Возрождения. Гуманисты Ренессанса. Данте Алигьери. Франческо Петрарка. Мишель де Монтень. Эразм Роттердамский. Неоплатонизм. Николай Кузанский. Пантеизм. Натурфилософия. Леонардо да Винчи. Джордано Бруно. Гелиоцентрическая система. Панпсихизм. Философские идеи Николо Макиавелли. Томас Мор «Утопия». Томмазо Кампанелла «Город Солнца». Реформация. Мартин Лютер. Томас Мюнцер. Жан Кальвин. Протестантизм.

План лекции

1. Исторические и социокультурные предпосылки Ренессанса
2. Антропоцентризм
3. Неоплатонизм
4. Натурфилософия
5. Социально-политическое и социально-утопическое направления
6. Реформация

Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: этапов развития философского знания в эпоху Возрождения; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Возрождения; выдающихся деятелей философии Возрождения; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Ренессанса;
умений: ориентироваться в различных направлениях философии Возрождения, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Тема 5. Философия Нового времени
и философия эпохи Просвещения 1 час)

Характеристика эпохи Нового времени. Поиск истинного метода познания. Рационализм. Рене Декарт. Бенедикт Спиноза. Готфрид Лейбниц. Учение о монадах. Дедукция. Эмпиризм. Френсис Бэкон. Томас Гоббс. Джон Локк. Индукция. Характеристика эпохи Просвещения и основные направления. Деизм. Утопический социализм. Атеистический материализм.

План лекции

1. Основные проблемы и направления этого периода.
2. Рационализм
3. Эмпиризм
4. Философия эпохи Просвещения: специфика и направления.

Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: этапов развития философского знания в эпоху Нового времени и Просвещения; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Нового времени и Просвещения; выдающихся деятелей философии Нового времени и Просвещения; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Нового времени и эпоху Просвещения;

умений: ориентироваться в различных направлениях философии Нового времени и Просвещения, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;

опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;

и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6)

## Тема 6. Философия XIX – XX вв.

(1 час)

Немецкая классическая философия. Докритический и критический периоды творчества И. Канта. Гносеология И. Канта. Агностицизм. Трансцендентальная апперцепция. Этика Канта. Категорический императив. Диалектика Г.Гегеля. Триада. Абсолют. Три фазы развития человечества. Антропологический принцип Л. Фейербаха. Марксизм. Диалектический и исторический материализм К. Маркса и Ф. Энгельса. Формационная теория К. Маркса.

План лекции

1. Трансцендентальная философия И. Канта
2. Диалектический идеализм Г. Гегеля
3. Антропологический материализм Л. Фейербаха
4. Философия марксизма.

Литература: 1, 2, 3,

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: этапов развития философского знания в эпоху Немецкой классической философии и марксизма; исторических и социокультурных предпосылок формирования философии Немецкой классической философии и марксизма; выдающихся деятелей философии Немецкой классической философии и марксизма; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Немецкой классической философии;
умений: ориентироваться в различных направлениях Немецкой классической философии и марксизма, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Раздел II Теоретический, системный курс философии (4 часа)

Тема 9 Учение о бытии (онтология) (1 час).

Онтология. Понятие бытие. Формы бытия. Уровни бытия. Субстанция. Эволюция подходов к решению проблемы бытия. Этапы развития материи. Онтологическая и гносеологическая стороны определения материи. Взаимосвязь материи и сознания. Движение, изменение и развитие как философские категории и их соотношение. Пространство и время. Общие и специфические формы пространства и времени. Корпускулярная и континуальная научные картины мира.

План лекции

1. Понятие бытия, его основные формы, их характеристика и взаимосвязь.
2. Философское учение о материи.
3. Движение как философская категория.
4. Пространство и время.
5. Научная картина мира.

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: основных вопросов онтологии: подходов к решению основного вопроса философии, всеобщих свойств материи;
умений: свободно оперировать категориями, входящими в понятийный аппарат теории бытия; подробно охарактеризовать всеобщие свойства материи;
опыта практической работы: анализа этапов развития материи как философской категории; анализа основных подходов и современных концепций решения проблемы происхождения бытия;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Тема 12. Проблемы сознания и познания (1 час).

Сознание и отражение в философии. Уровни отражения. Сознание как высшая форма отражения. Свойства и структура сознания. Концепции происхождения сознания. Соотношение сознательного и бессознательного. Гносеология. Субъект и объект познания. Ощущение. Восприятие. Представление. Мышление. Два уровня мышления: рассудок и разум. Понятие. Суждение. Размышление. Вопросы познаваемости мира. Гносеологический оптимизм. Скептицизм. Агностицизм. Абсолютная и относительная истина. Основные методы и формы научного познания. Наблюдение. Эксперимент. Научная проблема. Гипотеза. Теория.

План лекции

1. Понятие отражения в философии.
2. Происхождение сознания.
3. Сознание и бессознательное.
4. Познание как процесс.
5 Проблема познаваемости мира и истины.
6. Научное познание. Основные методы и формы.

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных вопросов гносеологии: определение, свойства и структура человеческого сознания, основные уровни и формы познания, определение и классификация методов теоретического и практического познания; концепций происхождения сознания; соотношения сознательного и бессознательного в жизни человека; подходов к познавательной деятельности человека; основы научного представления о результатах образования, путях их достижения и способах оценки;

умений: свободно оперировать категориями, входящими в понятийный аппарат эпистемологии; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;

опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; применения методов философского познания при ответе на занятии, а также, самостоятельной подготовке к занятиям, написании сообщений, докладов, рефератов в рамках дисциплины; развития познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;

и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Тема 13. Философское учение о развитии. Диалектика (1 час).

Диалектика как учение о всеобщих (универсальных) связях бытия, о движении и развитии всего сущего и способ философского мышления. Объективная и субъективная диалектика. Исторические формы диалектики. Категории диалектики. Принципы, законы и функции диалектики.

Метафизика. Характерные признаки метафизики. Наиболее распространенные проявления метафизики: догматизм, софистика, эклектика.

План лекции

1. Понятие диалектики и ее исторические формы
2. Диалектика как система философского знания
3. Метафизическая концепция развития

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных положений диалектики: категорий, принципов, функций, законов; основных положений метафизики, как картины бытия, противоположной диалектике;

умений: использовать положения диалектики и метафизики для объяснения материальных, социальных и духовных процессов бытия; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;

опыта практической работы: анализа процессов и явлений материального и идеального бытия посредством категорий диалектики и метафизики; развития познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;

и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Тема 14. Философия как методология научного познания (1 час).

Понятия метод и методология. Взаимосвязь методов познания и научно-технического прогресса. Философские методы. Умозрительно-философский подход. Позитивизм. Общенаучные подходы. Методы эмпирического исследования. Методы теоретического познания. Общелогические методы и приемы исследования. Дисциплинарные методы. Методы междисциплинарного исследования.

План лекции

1. Понятие метода и методологии в философии.
2. Философия как методология научного познания.
3. Классификация методов познания.

Литература: 1, 2, 4.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: содержание понятий «метод», «методика» и «методология», определения и классификации методов теоретического и практического познания;

умений: сопоставить и проанализировать понятия «метод», «методика» и «методология»; классифицировать методы философии по различным основаниям; применять методы философии в ходе самостоятельной работы; применения методов философского познания при написании сообщений, докладов, рефератов в рамках дисциплины; анализа процессов и явлений материального и идеального бытия; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;

опыта практической работы: применения методов философского знания: анализа и синтеза, индукции и дедукции в ходе работы на практических занятиях; решения и самостоятельной разработки кейс-заданий на практическом занятии. развития познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-6).

Содержание практических занятий
Раздел I Основные этапы исторического развития философии
(2 часа).
Тема 7. Зарубежная философия XX-XXIвека (1 час).
План практического занятия (коллоквиум)

1.Общие черты и основные направления зарубежной философии XXвв.
2.Экзистенциализм (Анри Бергсон, Карл Ясперс, Жан – Поль Сартр, Альберт Камю)
3. Три стадии развития позитивизма. Постпозитивизм.
4. Американский прагматизм
5. Герменевтика
6. Характерные черты и основные направления философии XXI вв.
Литература: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: этапов развития философского знания в эпоху Неклассической философии; исторических и социокультурных предпосылок формирования Неклассической философии; выдающихся деятелей Неклассической философии; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих в эпоху Неклассической философии;
умений: ориентироваться в различных направлениях Неклассической философии, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Тема 8. Русская философия IX – XXI вв. (2 часа).

Исторические и социокультурные предпосылки зарождения философской мысли в России. Принятие христианства. Предмет и основные этапы русской философии. Философия допетровского периода. Владимир Мономах. Филофей. «Москва – третий Рим». Максим Грек. Влияние церковного «раскола» на русскую философию. Русское Просвещение. А.Д. Кантемир, В.Н. Татищев, М.В. Ломоносов, А.Н. Радищев. Ода «Вольность».

Философия славянофилов (И.С. и К.С. Аксаковы, И.В. Киреевский, А.С. Хомяков, Ю.Ф. Самарин). Западничество (А.И. Герцен, В.Г. Белинский, Н.П. Огарев). Максима нравственности Л.Н. Толстого. Ф.М. Достоевский. Почвенничество. Религиозная философия: В.С. Соловьев, идеи «Всеединства» и «Богочеловечества». Русский космизм: мистико-теологическое (Н.В. Фёдоров, В.С. Соловьёв) и естественно-научное (К.Э. Циолковский, В.И. Вернадский, А.Л. Чижевский) направления. Русская философия в XXIв.

План практического занятия

1. Русская философия XI-XVIII вв..
2. Русская философия XIX-XX вв.
3. Основные вопросы русской философии XXI в.

Литература: 1, 2

В рамках настоящего занятия предусмотрено тестирование студентов по истории философии.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний: основных этапов и направлений философского знания в Русской философии; исторических и социокультурных предпосылок формирования Русской философии; выдающихся деятелей Русской философии; основ культурно-исторического подхода для анализа событий, происходящих периоды формирования, становления и дальнейшего развития Русской философии;

умений: ориентироваться в различных направлениях Русской философии, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности на данном этапе развития философского знания; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;

опыта практической работы: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира;

и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

## Раздел II Теоретический, системный курс философии (2 часа).

### Тема 10. Философия человека (1 час).

План практического занятия (коллоквиум)

1. Проблема человека в историко-философском контексте.
2. Природное (биологическое) и общественное (социальное) в человеке.
3. Человек в системе социальных связей.
4. Философское осмысление смысла жизни человека

Литература: 1, 2, 4

Изучение темы направлено на приобретение::

знаний: основных вопросов философии человека: этапы развития, основные подходы к определению человека, структура человеческого бытия, роль личности в историческом процессе; основных положений аксиологии:

характеристика, структура и иерархия ценностного мира, ключевые ценности каждого этапа развития философской мысли, основные концепции смысла жизни человека;
умений: анализировать современную и историческую ситуацию бытия человека; определять базовые ценности и выявлять их иерархию на различных этапах развития общества; анализировать человека в единстве биологических, психических и социальных подходов; анализировать личность в историко-философском контексте; выявлять моральные дилеммы и этические проблемы на разных этапах человеческого развития; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
опыта практической работы: выявления и анализа ценностей в иерархии ценностного мира, характерных для современного российского общества в целом и малым социальным группам в частности; выявления типа личности; анализа роли человека в современном обществе;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

Тема 11. Учение об обществе (1 час).

План практического занятия (коллоквиум).

1. Общество. Сферы современного общества.
2. Структура и специфика общественного сознания.
3. Общественный прогресс и его критерии
4. Общество и личность: проблемы свободы и ответственности.

Литература: 1, 2, 4

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний: основных положений социальной философии: ведущие ценности и нормы, характерные для разных этапов общественного развития; подходов к развитию общества; проблем и перспектив современных цивилизаций
умений: находить взаимосвязь этики, морали, нравственности и актуальных нравов современного российского общества; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции;
выявлять и анализировать нормы, присущие обществу на различных этапах его развития; оценивать эти нормы с точки зрения соответствия нравственному идеалу исследуемого социума;
опыта практической работы: выявления и анализа этических норм и ценностей, присущих большим и малым социальным группам; анализа норм и ценностей, присущих обществу в целом и малым социальным группам в частности; рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции, относительно протекающих в социуме процессов; социальной критики и социального прогнозирования относительно перспектив развития современных цивилизаций; формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни; образцов и ценностей социального поведения, формирования толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения;
и формирование универсальных компетенций (УК-1; УК-5; УК-6).

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| Раздел I Основные этапы исторического развития философии. | | | |
| 1 | Тема 1. Предмет философии. Место и роль философии в обществе.<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы:<br>1. Напишите небольшое эссе на тему «Смысл жизни». В эссе раскройте смысл жизни конкретного человека (себя), так и всех людей в целом.<br>2. Раскройте специфику видов материализма и идеализма: | 2 | Проверка и анализ эссе. Анализ эссе на Опрос |
| 2 | Тема 2. Античная философия<br>Темы для докладов<br>1. Философия Древнего мира (Египет, Вавилон, Индия, Китай)<br>2. Феномен Греческого Чуда | 2 | Прослушивание докладов<br>Опрос |
| 3 | Тема 3. Философия эпохи Средневековья.<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы:<br>1. Исторические и социокультурные предпосылки формирования философии средневековья<br>2. Религиозные идеи Василия Великого (Кесарийского)<br>3. Каппадокийский кружок (деятельность и представители)<br>4. «О граде Божьем» - важнейший труд Августина Блаженного | 2 | Опрос |
| 4 | Тема 4. Философия эпохи Возрождения (Ренессанс)<br>Темы для докладов<br>1. Данте Алигьери «Божественная комедия».<br>2. Гуманистический антропоцентризм Пико дела Мирандолы<br>3. Гуманизм Эразма Роттердамского.<br>4. Философские идеи Жана Бодена.<br>5. Реформация – Мартин Лютер, Жан Кальвин, Томас Мюнцер | 2 | Прослушивание докладов<br>Коллоквиум |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 6. «Государь» Николо Макиавелли.<br>7. «Утопия» Т. Мора и «Город солнца» Т. Кампанеллы. | | |
| 5 | Тема 5. Философия Нового времени и философия эпохи Просвещения<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Основные труды Фр. Бэкона «Новый Органон» и «Новая Атлантида»<br>2. «Левиафан» Т. Гоббса<br>3. Философия эпохи просвещения:<br>• философские идеи Вольтера<br>• философия Руссо<br>• энциклопедия Дидро<br>• философия Гольбаха<br>• философия Гельвеция<br>• социал-утопическое (коммунистическое) направление (Мабли, Бабеф, Сен-Симон, Фурье). | 2 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос |
| 6 | Тема 6. Философия XIX – XX вв.<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Немецкая классическая философия – основные черты и характеристика эпохи<br>2. Субъективный идеализм И. Фихте<br>3. Объективный идеализм Ф. Шеллинга<br>4. Предпосылки формирования философии марксизма | 4 | Опрос<br>Коллоквиум |
| 7 | Тема 7. Зарубежная философия XX-XXI вв.<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Философия А. Шопенгауэра.<br>2. Философские идеи Ф. Ницше.<br>3. Философия жизни Анри Бергсона<br>4. Философия культуры Освальда Шпенглера<br>5. С. Кьеркегор – три формы человеческого существования.<br>6. Критический рационализм К. Поппера и Т. Куна.<br>7. Фрейдизм – Зигмунд Фрейд, Альфред Адлер<br>Неофрейдизм – Герберт Маркузе, Эрих Фромм, Карл Густав Юнг | 4 | Опрос<br>Коллоквиум |
| 8 | Тема 8. Русская философия IX – XXI вв.<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Материалистическая традиция русской философии: А.И. Герцен, Н.Г. Чернышевский | 6 | Проверка докладов, сообщений, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Русская религиозная философия: Н.А. Бердяев, Н.О. Лосский, В.В. Розанов, С.Л. Франк, И.А. Ильин.<br>3. Три ветви народничества: анархизм (М.А. Бакунин), пропаганда (Н.Л. Лавров), заговор (П.Н. Ткачев).<br>4. Марксистская философия в России: Г.В. Плеханов, В.И. Ленин. | | рефератов. Опрос |
| Раздел II Теоретический, системный курс философии | | | |
| 9 | Тема 9. Учение о бытии (онтология).<br><br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Теория синергетики<br>2. Субстанциональная и релятивистская концепции пространства и времени<br>3. Гипотезы возникновения жизни на Земле:<br>• гипотеза биохимической эволюции;<br>• гипотеза панспермии;<br>• гипотеза стационарного состояния жизни;<br>• гипотеза самозарождения. | 2 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос |
| 10 | Тема 10. Философия человека (Антропология).<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Аксиология – учение о ценностях.<br>2. Ценности, их виды. Ценностная характеристика добра и зла, справедливости, свободы.<br>3. Культура и духовная жизнь общества | 2 | Коллоквиум |
| 11 | Тема 11. Учение об обществе (Социальная философия)<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Гражданское общество - цель и результат, степень развития государства.<br>2. Хантингтон С. «Столкновение цивилизаций»<br>3. Социокультурная динамика и эволюционизм П.А. Сорокина | 2 | Коллоквиум |
| 12 | Тема 12. Проблемы сознания и познания.<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Бессознательное, три слоя психического мира человека по Фрейду<br>2. Концепция бессознательного и архетипы | 2 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | К-Г Юнга | | |
| 13 | Тема 13. Философское учение о развитии. Диалектика.<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Детерминизм и индетерминизм.<br>2. Закон. Динамические и статистические закономерности. | 3 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос |
| 14 | Тема 14. Философия как методология научного познания.<br>Темы для сообщений, докладов, рефератов<br>1. Проблема развития научного знания. Эпистемология.<br>2. Проблема развития научного знания. Постпозитивизм.<br>3. Проблема развития научного знания. Синергетика.<br>4. Научная революция и смена типов рациональности. | 4 | Прослушивание докладов, сообщений, рефератов. Опрос |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов представлено:

- развернутыми тестами лекций по темам дисциплины;
- презентациями по темам дисциплины;
- методическими рекомендациями по самостоятельной подготовке, содержащимися в данной рабочей программе.

Список литературы по вопросам, изучаемым студентами самостоятельно.

1. Балашов, Л. Е. Философия : учебник : [16+] / Л. Е. Балашов. – 8-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2023. – 626 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699219 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-394-05240-8. – Текст : электронный.
2. Берсенева, Т. П. Философия : учебное пособие : [16+] / Т. П. Берсенева, Д. В. Константинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 294 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722477 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 289. – ISBN 978-5-91930-255-7. – Текст : электронный.
3. Вальковская, В. В. Краткий курс истории зарубежной философии : учебное пособие по дисциплине «Философия» : [16+] / В. В. Вальковская ;

Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Уральский филиал), Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС. – Хабаровск : РАНХиГС, Дальневосточный институт управления, 2023. – 202 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=732317 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94456-366-8. – Текст : электронный.

4. Сабиров, В. Ш. Основы философии : учебник : [12+] / В. Ш. Сабиров, О. С. Соина. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2024. – 343 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115126 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-9765-1233-7. – Текст : электронный.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

**Показатели оценивания компетенций**

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. A/03.6 Развивающая деятельность. B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | Знает: предмет «Философия» в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов: понятийный аппарат; базовые формы мировоззрения; основные вопросы онтологии; гносеологии; аксиологии, антропологии; этики, эстетики, социальной философии, философии истории; основные положения диалектики и метафизики как картин бытия; основные методы философии: всеобщие, общенаучные, частные, методики;<br>Умеет: применять культурно-исторический подход для анализа событий, происходящих на разных этапах развития философской науки; анализировать специфику современной цивилизации и многообразие путей социального развития; свободно оперировать категориями, входящими в понятийный аппарат теории бытия; оперировать знаниями законов развития общества; анализировать современную и историческую ситуацию бытия человека; применять методы философии в ходе работы на практических занятиях; применять методы убеждения, излагать аргументы в пользу своей позиции как в рамках дисциплины «Философия» так и вне ее.<br>Имеет опыт: рационального мышления и формирования на его основе личностной позиции; критического восприятия информации, поступающей из различных источников; социальной критики и социального прогнозирования относительно перспектив развития современных цивилизаций; анализа процессов и явлений материального и идеального бытия посредством |

| | | |
|---|---|---|
| | | категорий диалектики и метафизики; применения методов философского знания: анализа и синтеза, индукции и дедукции в ходе работы на практических занятиях |
| УК-5 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. A/02.6 Воспитательная деятельность. A/03.6 Развивающая деятельность. B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | Знает: историю и место философии в мировой культуре и науке: этапы развития философского знания, исторические и социокультурные предпосылки формирования каждого этапа, выдающихся деятелей философии, основные направления мировой и отечественной философии; основные вопросы философии человека: этапы развития, основные подходы к определению человека, структуру человеческого бытия, роль личности в историческом процессе; основные положения аксиологии: характеристика, структура и иерархия ценностного мира, ключевые ценности каждого этапа развития философской мысли, основные концепции смысла жизни человека; основные положения этики: этические идеалы и ключевые вопросы морали и нравственности, преобладающие на каждом этапе развития философской мысли; основные положения социальной философии: ведущие ценности и нормы, характерные для разных этапов общественного развития; подходы к развитию общества; проблемы и перспективы современных цивилизаций<br>Умеет: определить ценностный аспект учебного знания и информации, обеспечивать его понимание и переживание другими обучающимися, в том числе, определять базовые ценности и выявлять их иерархию на различных этапах развития общества; ориентироваться в различных направлениях философского знания, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности; анализировать человека с помощью различных философских подходов; анализировать личность в историко-философском контексте; выявлять моральные дилеммы и этические проблемы на разных этапах человеческого развития; находить взаимосвязь этики, морали, нравственности и актуальных нравов современного российского общества; выявлять и анализировать нормы, присущие обществу на различных этапах его развития; оценивать эти нормы с точки зрения соответствия нравственному идеалу исследуемого социума.<br>Имеет опыт: формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуры здорового и безопасного образа жизни; образцов и ценностей социального поведения, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного поведения;<br>формирования общекультурных компетенций и понимания места философии в общей картине мира<br>анализа основных подходов и современных концепций |

| | | |
|---|---|---|
| | | решения проблемы происхождения бытия; выявления и анализа ценностей в иерархии ценностного мира, характерных для современного российского общества в целом и отдельных социальных групп в частности; выявления типа личности; анализа роли человека в современном обществе; выявления и анализа норм и ценностей, присущих обществу в целом и малым социальным группам в частности. |
| УК-6 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» А/02.6 Воспитательная деятельность. А/03.6 Развивающая деятельность. | Знает: основы научных представлений о результатах образования, путях их достижения и способах оценки; понятийный аппарат дисциплины «Философия»; подходы к решению основного вопроса философии, определение, свойства и структуру человеческого сознания, определение и классификацию методов теоретического и практического познания; основные положения диалектики и метафизики как методов философского познания; понятий «метод» и «методология». Умеет: свободно оперировать категориями, входящими в понятийный аппарат эпистемологии; использовать положения диалектики и метафизики для объяснения материальных, социальных и духовных процессов бытия; сопоставить понятия «метод», «методика» и «методология»; классифицировать методы философии по различным основаниям; применять методы философии в ходе самостоятельной работы. Имеет опыт: развития познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей; применения методов философского познания при самостоятельной подготовке к занятиям, подготовке сообщений, докладов, рефератов в рамках дисциплины; анализа процессов и явлений материального и идеального бытия посредством категорий диалектики и метафизики. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль по дисциплине «философия» осуществляется на практических занятиях в формах эссе, опроса, тестирования, выполнения кейс-заданий, проверки рефератов, докладов, сообщений. Планы и содержание практических занятий указаны в п. 5.2. Примеры кейс-заданий указаны в приложении.

Промежуточный контроль осуществляется в форме тестирования. Тестовые задания по дисциплине приведены в п. 7.2.2.

Итоговый контроль осуществляется в форме экзамена, проходящего в традиционной форме – устный ответ студента по экзаменационному билету.

**7.2.2. Тестовые задания по дисциплине.**

Инструкция.

При контроле усвоенных студентами знаний по дисциплине «Философия» с помощью тестовых заданий, целесообразно разбить тестовые вопросы на контрольные листы, содержащие не менее 25 вопросов.

На выполнение теста, содержащего 25 вопросов, студентам отводится 40 минут. При выполнении тестового задания, студентам следует учитывать, что на один вопрос может быть более одного правильного варианта ответа. При выборе студентом большего или меньшего числа правильных вариантов ответа, ответ оценивается как неверный.

Студенты отмечают ответы на специальных бланках

Образец бланка

Бланк ответов

ФИО _____ № группы _____ Вариант №__

| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ответ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки тестирования:

«5» - 95% - 100% правильных ответов;

«4» - 80% - 95% правильных ответов;

«3» - 60% - 80% правильных ответов;

«2» - менее 60% правильных ответов.

Ключ к тестовым заданиям:

1 - А, 2 - Б, 3 - В, 4 - В, 5 - В, 6 - А,Г, 7 – Б,В, 8 - В, 9 - А, 10 - Б, 11 - В, 12 - Б, 13 - А, 14 - В, 15 - Б, 16 - А, 17 - В, 18 - Б, 19 - А, 20 - Б, 21 - В, 22 - Г, 23 - А, 24 - А, 25 - А, 26 - Б, 27 - Б, 28 - В, 29 - Г, 30 - А, 31 - А, 32 - Б, 33 - А, 34 - Г, 35 - Б, 36 - А, 37 - В, 38 - Г, 39 - А, 40 - В, 41 - Б, 42 - В, 43 - В, 44 - А, 45 - Б, 46 - А, 47 - Г, 48 - В, 49 - А, 50 - Г, 51 - Г, 52 - А, 53 - В, 54 - Б, 55 - А, 56 - Б, 57 - В, 58 - А, 59 - В, 60 - Б, 61 - А, 62 - Г, 63 - А, 64 - Б, 65 - Д, 66 - А, 67 - Г, 68 - Б, 69 - А, 70 - А.

1. Онтология – это:

а) раздел философии о структуре бытия, существовании мира, реальности;

б) раздел философии о человеке, смысле человеческого существования;

в) раздел философии, исследующий процессы познания;

г) раздел философии о морали, нравственности, долге человека.

2. Антропология – это:

а) раздел философии о структуре бытия, существовании мира, реальности;

б) раздел философии о человеке, смысле человеческого существования;

в) раздел философии, исследующий процессы познания;

г) раздел философии о морали, нравственности, долге человека.

3. Гносеология – это

а) раздел философии о структуре бытия, существовании мира, реальности;
б) раздел философии о человеке, смысле человеческого существования;
в) раздел философии, исследующий процессы познания;
г) раздел философии о морали, нравственности, долге человека.
4. Три закона диалектики были выведены:
а) К. Марксом;
б) Ф. Ницше;
в) Г. Гегелем;
г) И. Кантом.
5. Какой из приведенных законов диалектики является лишним?
а) переход количественных изменений в качественные;
б) единство и борьба противоположностей
в) единство изменения и развития
г) отрицание отрицания
6. Отметьте, среди перечисленных понятий уровни бытия
а) актуальное бытие;
б) бытие самого человека;
в) бытие вещей, создаваемых человеком;
г) потенциальное бытие.
7. Отметьте, среди перечисленных понятий формы бытия
а) актуальное бытие;
б) бытие самого человека;
в) бытие вещей, создаваемых человеком;
г) потенциальное бытие.
8. Основной вопрос философии:
а) в чем смысл человеческой жизни;
б) будет ли конец света;
в) что первично – материя или дух;
г) существует ли Бог.
9. Пространство – это:
а) форма бытия материи, характеризующая ее протяженность, сосуществование и взаимодействие элементов во всех материальных системах;
б) последовательность смены состояний и длительность бытия любых объектов и процессов, внутренняя связь изменяющихся и сохраняющихся состояний;
в) категория философии, отображающая любые изменения, происходящие в природных, духовных и общественных системах;
г) объективная реальность, существующая вне и независимо от человеческого сознания и отображаемая им.
10. Время – это:
а) форма бытия материи, характеризующая ее протяженность, сосуществование и взаимодействие элементов во всех материальных системах;

б) последовательность смены состояний и длительность бытия любых объектов и процессов, внутренняя связь изменяющихся и сохраняющихся состояний;
в) категория философии, отображающая любые изменения, происходящие в природных, духовных и общественных системах;
г) объективная реальность, существующая вне и независимо от человеческого сознания и отображаемая им.
11. Движение – это:
а) форма бытия материи, характеризующая ее протяженность, сосуществование и взаимодействие элементов во всех материальных системах;
б) последовательность смены состояний и длительность бытия любых объектов и процессов, внутренняя связь изменяющихся и сохраняющихся состояний;
в) категория философии, отображающая любые изменения, происходящие в природных, духовных и общественных системах;
г) объективная реальность, существующая вне и независимо от человеческого сознания и отображаемая им.
12. Личность – это:
а) характеристика человека, как отдельного представителя биологического рода людей;
б) характеристика человека, как носителя социальных качеств;
в) характеристика человека как носителя неповторимых, своеобразных, только ему присущих качеств, которые позволяют отличить его от других представителей человеческого рода;
г) нет верного варианта ответа.
13. Индивид – это:
а) характеристика человека, как отдельного представителя биологического рода людей;
б) характеристика человека, как носителя социальных качеств;
в) характеристика человека как носителя неповторимых, своеобразных, только ему присущих качеств, которые позволяют отличить его от других представителей человеческого рода;
г) нет верного варианта ответа.
14. Индивидуальность – это:
а) характеристика человека, как отдельного представителя биологического рода людей;
б) характеристика человека, как носителя социальных качеств;
в) характеристика человека как носителя неповторимых, своеобразных, только ему присущих качеств, которые позволяют отличить его от других представителей человеческого рода;
г) нет верного варианта ответа.
15. Кого из перечисленных философов можно причислить к родоначальникам философской антропологии?

а) И. Канта
б) Л. Фейербаха
в) М. Монтеня
г) Н. Макиавелли
16. Отметьте, в чем состоит смысл жизни, согласно концепции гедонизма?
а) жизнь – это жажда удовольствия;
б) жизнь – это самопожертвование ради высоких идеалов (служение Родине, семье, долгу, любви, счастью других людей и т.д.);
в) жизнь – это стремление к счастью как подлинному назначению человека
г) жизнь – это стремление к смерти.
17. Отметьте, в чем состоит смысл жизни, согласно концепции эвдемонизма?
а) жизнь – это жажда удовольствия;
б) жизнь – это самопожертвование ради высоких идеалов (служение Родине, семье, долгу, любви, счастью других людей и т.д.);
в) жизнь – это стремление к счастью как подлинному назначению человека
г) жизнь – это стремление к смерти.
18. Отметьте, в чем состоит смысл жизни, согласно концепции этики долга?
а) жизнь – это жажда удовольствия;
б) жизнь – это самопожертвование ради высоких идеалов (служение Родине, семье, долгу, любви, счастью других людей и т.д.);
в) жизнь – это стремление к счастью как подлинному назначению человека
г) жизнь – это стремление к смерти.
19. Кто из перечисленных ниже философов является автором формационной модели исторического процесса?
а) К. Маркс;
б) Л.И. Мечников;
в) Дж. Вико;
г) Н.Я. Данилевский
20. Кто из перечисленных ниже философов разделяет натуралистический подход к развитию общества?
а) К. Маркс;
б) Л.И. Мечников;
в) Дж. Вико;
г) Д.Белл.
21. Кого из перечисленных ниже философов можно отнести к представителям материалистической диалектики
а) Платон
б) Ф. Аквинский
в) К. Маркс
г) Г. Гегель
22. Основная категория диалектики – это:
а) гармония;
б) связь;
в) взаимодействие;

г) развитие.
23. Отрицание внутреннего источника развития и перенос его вовне, за пределы изучаемого явления характерно для:
а) метафизики;
б) диалектики.
24. Восприятие объекта как простой (механической) суммы частей, без учета сложной взаимосвязи между этими частями характерно для:
а) метафизики;
б) диалектики.
25. Разложение единой системы на составные части и изучение их по отдельности – это:
а) анализ;
б) формализация;
в) синтез;
г) рефлексия.
26. Отражение полученных результатов мышления в утверждениях или точных понятиях – это:
а) анализ;
б) формализация;
в) синтез;
г) рефлексия.
27. В переводе с древнегреческого философия означает:
а) любовь к людям;
б) любовь к мудрости;
в) любовь к жизни;
г) любовь к природе.
28. Мировоззрение - это
а) совокупность представлений древнего общества, содержащее в себе как фантастическое, так и реалистическое восприятие окружающей действительности;
б) теоретически оформленное, системно-рациональное знание;
в) совокупность взглядов и убеждений, оценок и норм, идеалов и установок, которые определяют отношение человека к миру;
г) вера в существование сверхъестественных сил (богов), которые влияют на жизнь человека и окружающий мир.
29. Религия - это
а) совокупность представлений древнего общества, содержащее в себе как фантастическое, так и реалистическое восприятие окружающей действительности;
б) теоретически оформленное, системно-рациональное знание;
в) совокупность взглядов и убеждений, оценок и норм, идеалов и установок, которые определяют отношение человека к миру;
г) вера в существование сверхъестественных сил (богов), которые влияют на жизнь человека и окружающий мир.

30. Мифология - это
а) совокупность представлений древнего общества, содержащее в себе как фантастическое, так и реалистическое восприятие окружающей действительности;
б) теоретически оформленное, системно-рациональное знание;
в) совокупность взглядов и убеждений, оценок и норм, идеалов и установок, которые определяют отношение человека к миру;
г) вера в существование сверхъестественных сил (богов), которые влияют на жизнь человека и окружающий мир.
31. Метод философского исследования, при котором вещи, явления рассматриваются критически и последовательно с учетом их внутренних противоречий, изменений, развития, причин и следствий, единства и борьбы противоположностей – это:
а) диалектика
б) метафизика
32. Метод философского исследования, при котором объекты рассматриваются обособленно, статично и однозначно – это:
а) диалектика;
б) метафизика.
33. Софистика – это:
а) искусство спора;
б) искусство войны;
в) раздел философии о закономерностях исторического процесса;
г) нет верного варианта ответа.
34. Согласно учению Платона, душа человека состоит из трех частей. Отметьте «лишнюю» часть.
а) разумная;
б) аффективная;
в) вожделеющая;
г) спящая.
35. Древнегреческий философ Диоген относился к школе:
а) скептиков;
б) киников;
в) стоиков;
г) эпикурейцев.
36. Древнегреческий философ Пиррон относился к школе:
а) скептиков;
б) киников;
в) стоиков;
г) эпикурейцев.
37. Древнегреческий философ Сенека относился к школе:
а) скептиков;
б) киников;
в) стоиков;

г) эпикурейцев.
38. Автором труда «О граде Божьем» является:
а) Фома Аквинский;
б) Френсис Бэкон;
в) Рене Декарт;
г) Августин Блаженный.
39. Автором труда «Сумма против язычников» является:
а) Фома Аквинский;
б) Френсис Бэкон;
в) Рене Декарт;
г) Августин Блаженный.
40. Кто из философов средневековья выдвинул 5 доказательств бытия Бога?
а) Григорий Нисский;
б) Тертуллиан;
в) Фома Аквинский;
г) Августин Блаженный.
41. Высказывание Петра Домиане: «Философия должна служить Священному Писанию, как служанка — своей госпоже» характеризует философию эпохи:
а) Античности;
б) Средневековья;
в) Ренессанса;
г) Нового времени.
42. Такие направления в философии как антропоцентризм, неоплатонизм, натурфилософия характерны для эпохи:
а) Античности;
б) Средневековья;
в) Ренессанса;
г) Нового времени.
43. Кто из перечисленных ниже философов является автором «Божественной комедии»?
а) Ж-П. Сатрт;
б) А. Камю;
в) Д. Алигьери;
г) Платон.
44. Пантеизм – это:
а) философское учение, исходящее из тождества бога и природы;
б) философское учение, исходящее из тождества человека и природы;
в) философское учение, исходящее из тождества бога и человека;
г) нет верного варианта ответа.
45. Кто из перечисленных ниже философов является автором трактата «Государь»?
а) Т.Мор;
б) Н. Макиавелли;
в) Т. Кампанелла;

г) М. Лютер.
46. Кто из перечисленных ниже философов является автором концепции о монадах?
а) Г. Лейбниц;
б) Р. Декарт;
в) Дж. Локк;
г) Ф. Бэкон
47. Кто из перечисленных ниже философов является автором концепции об идолах (предрассудках людей)?
а) Г. Лейбниц;
б) Р. Декарт;
в) Дж. Локк;
г) Ф. Бэкон
48. Выберете философское направление, не относящееся к эпохе Просвещения
а) деизм;
б) социал-утопическое (коммунистическое);
в) схоластика
г) атеистическо-материалистическое
49. Способность к сверхчувствительному познанию – это:
а) трансцендентальная апперцепция;
б) трансцендентальный агностицизм;
в) первый закон диалектики;
г) категорический императив.
50. Выведенный И. Кантом моральный закон, включающий три правила «максимы»:
а) трансцендентальная апперцепция;
б) трансцендентальный агностицизм;
в) первый закон диалектики;
г) категорический императив.
51. Кто является автором работы «Капитал»?
а) Г. Гегель;
б) И. Фихте;
в) И.Кант;
г) К. Маркс.
52. Сколько общественно-экономических формаций выделяет К.Маркс?
а) 5;
б) 4;
в) 3;
г) 8.
53. Кто из перечисленных ниже философов является автором оды «Вольность»?
а) Л.Н. Толстой;
б) Ф.М. Достоевский;
в) А.Н. Радищев;

г) А.С. Хомяков.

54. Кому из перечисленных ниже философов принадлежат идеи «Всеединства» и «Богочеловечества»?

а) А.Н. Радищев;

б) В.С. Соловьев;

в) М.В. Ломоносов;

г) Н.Ф. Федоров.

55. Какими историческими событиями обусловлено возникновение и развитие русской философии?

а) Крещение Руси и развитие письменности;

б) Татаро-монгольское иго;

в) Революция 1917 г.

г) Невская битва.

56. Выберите из перечисленных ниже философов представителей экзистенциализма:

а) К. Поппер, Т. Кун, И. Лакатос, П. Фейерабенд;

б) К.Ясперс, М. Хайдеггер, Ж-П. Сартр, А. Камю;

в) О. Конт, Г. Спенсер, Дж. Ст. Милль;

г) М. Шлик, Р. Карнап, О. Нейрат, Ф. Франк.

57. Кто из перечисленных философов-экзистенциалистов автор понятия «абсурд существования»?

а) Ж-П. Сартр;

б) К. Ясперс;

в) А. Камю;

г) М. Хайдеггер.

58. Выберите из перечисленных ниже философов представителей поспозитивизма:

а) К. Поппер, Т. Кун, И. Лакатос, П. Фейерабенд;

б) К.Ясперс, М. Хайдеггер, Ж-П. Сартр, А. Камю;

в) О. Конт, Г. Спенсер, Дж. Ст. Милль;

г) М. Шлик, Р. Карнап, О. Нейрат, Ф. Франк.

59. Направление в философии, исследующее теорию и практику истолкования, интерпретации, понимания текстов – это:

а) философия жизни;

б) натурфилософия;

в) герменевтика;

г) антропоцентризм.

60. Как Вы считаете, можно ли утверждать, что экзистенциализму присущ сциентизм?

а) Да;

б) Нет.

61. Направление в философии, исследующее саму жизнь, индивидуальное человеческое существование – это:

а) экзистенциализм;

б) натурфилософия;
в) герменевтика;
г) патристика.
62. Кто из перечисленных ниже философов первым назвал новый способ мышления «философия»?
а)Гераклит;
б) Платон;
в) Сократ;
г) Пифагор;
д) Демокрит;
е) Декарт;
ж) Гегель).
63. Правильно ли утверждение, что философия охватывает более широкий круг явлений, чем мировоззрение?
а) Да;
б) Нет.
64. Можно ли назвать предметом философии отношение человека «человек-мир»?
а) Да;
б) Нет.
65. Какой философ Древней Греции провозгласил принцип: «Человек есть мера всех вещей»?
а) Фалес;
б) Пифагор;
в) Сократ;
г) Платон;
д) Протагор;
е) Аристотель.
66. Правильно ли мнение, что античная философия выступала «наукой наук», «Госпожой наук»?
а)Да;
б) Нет.
67. Кто из античных философов является автором атомистической трактовки бытия?
а) Платон;
б) Сократ;
в) Гераклит;
г) Демокрит.
68. Кто из философов античности видел основу бытия в мире вечных идей?
а) Фалес;
б) Платон;
в) Демокрит;
г) Аристотель.
69. Кто из философов Нового Времени автор высказывания: «Знание – сила»?

а) Ф. Бэкон;
б) Т. Гоббс;
в) Дж. Локк;
г) Р. Декарт.
70. Есть ли отличие гуманизма эпохи Возрождения от гуманизма античности?
а) Да;
б) Нет.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

Раздел 1. Основные этапы исторического развития философии.

1. Античная философия. Содержание и периодизация. Натуралистический период (Фалес, Анаксимандр, Анаксимен, Гераклит и др.).
2. Классический период античной философии. Софисты и Сократ.
3. Философские системы Платона и Аристотеля
4. Эллинистический период античной философии. Эпикуреизм. Кинизм. Стоицизм. Скептицизм.
5. Философия эпохи Средневековья. Патристика.
6. Философия эпохи Средневековья. Схоластика. Спор о природе универсалий.
7. Философия эпохи Возрождения. Антропоцентризм (Д. Алигьери, Ф. Петрарка, Э. Роттердамский, М. Монтень).
8. Философия эпохи Возрождения. Неоплатонизм (Н. Кузанский, Дж. Бруно). Пантеизм.
9. Философия эпохи Возрождения. Натурфилософия (Дж. Бруно, Л. да Винчи).
10. Философия эпохи Нового времени. Рационализм (Р. Декарт. Б. Спиноза. Г. Лейбниц).
11. Философия эпохи Нового времени. Эмпиризм (Ф.Бэкон, Т. Гоббс. Дж. Локк.).
12. Философия эпохи Просвещения. Деизм. Атеизм-материализм. Утопический социализм.
13. Немецкая классическая философия. Трансцендентальная философия Канта.
14. Немецкая классическая философия. Диалектика Г.Гегеля.
15. Немецкая классическая философия. Антропологический материализм Л.Фейербаха.
16. Сущность и особенности философии марксизма (К. Маркс, Ф. Энгельс).
17. Русская философия. Особенности и этапы.
18. Русская философия XI-XVII вв..
19. Философия русского Просвещения (XVIII в.)
20. Русская философия XIX-XX вв.
21. Основные вопросы русской философии в XXI в.
22. Зарубежная философия XX в. Экзистенциализм (А. Бергсон, К. Ясперс, Ж.–П.Сартр, А. Камю).

23.Зарубежная философия XX в. Позитивизм (О.Конт, Э.Мах и пр.). Прагматизм (Ч. Пирс, У.Джеймс, Дж. Дьюи).
24.Зарубежная философия XX в. Герменевтика (М. Хайдеггер, Г. Гадамер, П. Рикер).
25. Характерные черты и основные проблемы философии XXI вв.

Раздел 2. Теоретический, системный курс философии

1. Происхождение и предмет философии. Основные разделы философии. Основной вопрос философии.
2. Философия и мировоззрение: соотношение и взаимосвязь. Три формы мировоззрения. Философия и наука.
3. Специфические черты философского знания. Функции философии в обществе.
4. Онтология. Бытие, его формы и уровни.
5. Онтология. Этапы развития материи как философской категории.
6. Онтология. Всеобщие свойства материи: отражение.
7. Онтология. Всеобщие свойства материи: самоорганизация.
8. Онтология. Всеобщие свойства материи: движение.
9. Онтология. Всеобщие свойства материи: пространство и время.
10. Антропология. Проблема человека в философии. Соотношение биологического и социального в человеке.
11. Антропология. Личность: характеристика и социальные типы.
12. Аксиология. Свобода как фундаментальное качество личности. Проблема смысла жизни в философии.
13.Социальная философия. Общество как система. Общественное сознание: уровни и формы.
14. Социальная философия. Циклические модели (Полибий, Дж. Вико, Н.Я. Данилевский и др.) и линейные модели (К. Маркс, Д. Белл) социального движения общества.
15.Социальная философия. Философские подходы (натуралистический, материалистический, идеалистический, плюралистический) в понимании причин возникновения общества.
16. Категория «сознание» в философии. Основные подходы к происхождению сознания.
17.Познание как процесс. Два уровня познания: эмпирический и рациональный. Формы познания.
18. Проблема познаваемости мира и истины. Диалектика абсолютной и относительной истины.
19.Научное познание. Философия как методология познания.
20. Многообразие философских методов познания. Эмпирические методы.
21. Многообразие философских методов познания. Теоретические методы.
22. Диалектика. Исторические формы диалектики.
23.Диалектика как система философского знания. Категории и принципы диалектики.

24. Диалектика как система философского знания. Законы и функции диалектики.
25.Метафизическая концепция развития.

### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

Примеры кейсов, применяемых на семинарских и практических занятиях по дисциплине «Философия», представлены в разделе «Приложение».

## 8. Перечень литературы

Основная литература

1. Балашов, Л. Е. Философия : учебник : [16+] / Л. Е. Балашов. – 8-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2023. – 626 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699219 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-394-05240-8. – Текст : электронный.
2. Берсенева, Т. П. Философия : учебное пособие : [16+] / Т. П. Берсенева, Д. В. Константинов ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 294 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722477 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 289. – ISBN 978-5-91930-255-7. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

3. Вальковская, В. В. Краткий курс истории зарубежной философии : учебное пособие по дисциплине «Философия» : [16+] / В. В. Вальковская ; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Уральский филиал), Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС. – Хабаровск : РАНХиГС, Дальневосточный институт управления, 2023. – 202 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=732317 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94456-366-8. – Текст : электронный.
4. Сабиров, В. Ш. Основы философии : учебник : [12+] / В. Ш. Сабиров, О. С. Соина. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2024. – 343 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115126 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-9765-1233-7. – Текст : электронный.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимых для освоения дисциплины

Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp

2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
3. ЭБС "Университетская Библиотека Онлайн" [Электронный ресурс] .- Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Институт философии Российской академии наук [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа*:* https://iphras.ru/ (Дата обращения 27.05.26)
2. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: https://dic.academic.ru/(Дата обращения 27.05.26)
3. Стэндфордская философская энциклопедия: переводы избранных статей [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа*:* http://www.philosophy.ru/(Дата обращения 27.05.26)
4. Федеральный образовательный портал Экономика. Социология. Менеджмент [Электронный ресурс]: [раздел Философия]; официальный сайт. – Режим доступа*:* http://ecsocman.hse.ru/docs/27572292/ (Дата обращения 27.05.26)

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

Изучение философии осуществляется с использованием классических форм учебных занятий: лекций, практических занятий, самостоятельной работы во внеаудиторной обстановке. Кроме того, ряд занятий проходит в интерактивной форме, что требует активной работы студента на занятии.

Лекция предназначена для изложения преподавателем систематизированных основ научных знаний по дисциплине, аналитической информации о дискуссионных проблемах, состоянии и перспективах развития философской науки. На лекции, как правило, поднимаются наиболее сложные, узловые вопросы учебной дисциплины.

В ходе лекции студенту целесообразно:

Стремиться не к дословной записи излагаемого преподавателем учебного материала, а к осмыслению услышанного и записи своими словами основных фактов, мыслей лектора; вырабатывать навыки тезисного изложения и написания учебного материала, вести записи «своими словами», вместе с тем, не допуская искажения или подмены смысла научных выражений. Определения, на которые обращает внимание преподаватель либо словами, либо интонацией, следует записывать четко, дословно. Как правило, такие определения преподаватель повторяет несколько раз или дает под запись.

Выработать удобную и понятную для себя систему сокращений и условных обозначений. Это экономит время, позволяет записывать материал каждой лекции почти дословно, дает возможность сконцентрировать внимание на содержании излагаемого материала, а не на механическом процессе конспектирования.

По окончанию лекции целесообразно дорабатывать ее конспект во время самостоятельной работы в тот же день, в крайнем случае, не позднее, чем спустя 2-3 дня после ее прослушивания. Это важно потому, что еще не забыт учебный материал лекции, студент находится под ее впечатлением, как правило, ясно помнит указания преподавателя, хорошо осознает, что ему непонятно из материала лекции.

Практические занятия. Эти виды учебных занятий проводятся с целью углубить, систематизировать и закрепить у студентов знание той или иной темы учебной дисциплины, привить обучающимся навыки поиска, обобщения и устного изложения учебного материала. В отличие от лекции на практическом занятии главную роль играет студент. Данные занятия – наиболее подходящее место для дискуссий по мировоззренческим вопросам, формирования гражданской и профессиональной позиции, выработки опыта практической работы публичного общения в форме диалога. Важная функция указанных занятий – контрольная. Преподаватель определяет степень усвоения учебного материала студентами.

Наибольший успех на практическом занятии сопутствует студентам, проявляющим активность в процессе этого занятия. Среди ее форм – выступления, дополнения, исправления неточностей, ошибок в выступлениях других студентов, вопросы к выступающим.

Коллоквиум. Коллоквиум – это вид практического занятия, проводимого с целью проверки и оценивания знаний студентов. Это своего рода устный экзамен, который может проводиться или в форме индивидуальной беседы преподавателя со студентом или как массовый опрос. В ходе группового обсуждения студенты учатся высказывать свою точку зрения по определенному вопросу, защищать свое мнение, применяя знания, полученные на занятиях по предмету. А преподаватель в это время имеет возможность оценить уровень усвоения студентами материала. В ходе коллоквиума могут также проверяться рефераты, доклады, сообщения и другие письменные работы студентов. Иногда коллоквиум играет роль промежуточного экзамена, что связано с потребностью наилучшего усвоения учебного материала перед подготовкой к зачету. Однако в отличие от зачета, вопросы для коллоквиума не сообщаются студентам заранее. Обычно коллоквиум назначается после изучения раздела курса или после изучения ряда тем, которые можно отнести к одному блоку. Для получения положительного результата по результатам коллоквиума, студентам необходимо правильно ответить на 2-3 вопроса.

Наиболее целесообразная стратегия самостоятельной подготовки студента к практическому занятию заключается в том, чтобы на первом этапе

усвоить содержание всех вопросов занятия, обращая внимания на узловые проблемы, выделенные преподавателем в ходе лекции либо консультации к практическому занятию. Для этого необходимо, как минимум, прочитать конспект лекции и учебник, либо учебное пособие. Следующий этап подготовки заключается в выборе вопроса для более глубокого изучения с использованием дополнительной литературы. По этому вопросу студент станет главным специалистом на практическом занятии.

Ценность выступления студента на занятии возрастёт, если в ходе работы над литературой он сопоставит разные точки зрения на ту или иную проблему.

В настоящее время Интернет-пространство переполнено различной информацией. Заметим, что предлагаемая информация не всегда является достоверной. Поэтому, во избежание ошибок и неточностей студенту предпочтительно использовать те электронные ресурсы, которые указаны преподавателем или согласовывать с преподавателем электронные источники информации.

Самостоятельная работа с источниками информации

В наше время источники информации существует в двух формах: традиционной (бумажной) и электронной. В Интернете существуют целые библиотеки, располагающие десятками тысяч электронных текстов. Сегодня в обществе преобладает мнение, что печатная книга и её компьютерный текст дополняют друг друга. Используя электронный вариант книги или статьи значительно быстрее подготовить на его базе сообщение, доклад, реферат, подогнать текст своей работы под требуемый учебным заданием объём.

Требования и критерии оценивания рефератов, докладов и сообщений.

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее и в каждом случае соответствует содержанию практического или практического занятия.

Требуемый размер текста: для сообщения: 1-3 печатных листов формата А4; для доклада: 5-8 печатных листов формата А4; для реферата: 15 до 20 печатных листов формата А4. Шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

В составе текста рефератов должны быть следующие части: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение и список литературы. Во вводной части формулируются цель реферата и актуальность рассматриваемой темы. В заключительной части формулируются собственные выводы из рассмотренного материала.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены бумажные и электронные источники информации.

Цитаты в тексте (а также любые материалы, которые буквально пересказаны) приводятся обязательно с точной ссылкой на источник из списка литературы; цитируемые слова выделяются кавычками. Желательно, чтобы объем цитат не превышал пятой части от каждой страницы. Ссылка с

указанием источника делается в виде постраничных сносок (внизу страницы), либо в квадратных скобках (в основном тексте).

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Темы сообщений, докладов и рефератов приведены в разделе 6

Подготовка к экзамену.

На экзамене определяется качество и объём усвоенных студентами знаний. Подготовка к экзамену – процесс индивидуальный. Тем не менее, существуют некоторые правила, знания которых могут быть полезны для всех. Залогом успешной сдачи экзамена является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестра. Накануне и в период экзаменационной сессии необходима и целенаправленная подготовка к экзамену.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до начала сессии. Подготовку к экзамену желательно вести, исходя из требований программы учебной дисциплины. Этим документом разрешено пользоваться на экзамене. Готовясь к экзамену, лучше всего сочетать повторение по примерным контрольным вопросам с параллельным повторением по программе учебной дисциплины.

Если в распоряжении студента есть несколько дней на подготовку к экзамену, то целесообразно определить график прохождения вопросов из расчета, чтобы осталось время на повторение наиболее трудных.

Требования к знаниям студентов на экзамене по философии определены Федеральным государственным образовательным стандартом Высшего профессионального образования.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|
| Аудитория № 419 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm,<br>проектор Optoma EX762 progector (стационарный),<br>доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine;<br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 410 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций;<br>текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | ПО отсутствует |
| Аудитория № 411 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций;<br>текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level |

| | | |
|---|---|---|
| | | Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 230417092206592430063 1, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 412 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 230417092206592430063 1, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2026 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2026 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственный за ОПОП  Комачева О.А.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Кейс-задания

1. Прочитайте примеры софизмов античности.

1) Знаменитый софизм Евбулида: «*Что ты не терял, то имеешь. Рога ты не терял. Значит, у тебя рог*а».

2) Однажды два софиста решили запутать простого человека по имени Ктисипп:

*- «Скажи-ка, есть ли у тебя собака?»*
*- «Есть и очень злая», - отвечал Ктисипп.*
*- «А есть ли у нее щенята?»*
*-«Да, тоже злые»*
*- «И их отец конечно, тоже собака?»*
*- «Да»*
*- «Что ж, эта собака твоя?»*
*- «Конечно»*
*- «Значит, этот отец – твой, следовательно, твой отец – собака и ты – сам собака и брат щенят».*

Вспомните, кого в античности называли софистами и дайте определение понятию «софизм».

Проанализируйте оба софизма, определите наличие или отсутствие логических ошибок. Свой ответ обоснуйте.

Составьте собственный софизм.

2. Известный принцип апологетики гласит «*Верую, ибо абсурдно*».

Определите, к какому периоду истории философии принадлежит данное высказывание.

Проанализируйте правомерность данного принципа в сопутствующих ему социально-исторических условиях.

Поясните, возможно ли принятие данного принципа на современном этапе общественного развития.

3. Прочитайте три трехстишия знаменитой поэмы.

***

*Потом, взглянув на невысокий склон,*
*Я увидал: учитель тех, кто знает,*
*Семьей мудролюбивой окружен.*

***

*К нему Сократ всех ближе восседает*
*И с ним Платон; весь сонм всеведца чтит;*
*Здесь тот, кто мир случайным полагает,*

***

*Философ знаменитый Демокрит;*
*Здесь Диоген, Фалес с Анаксагором,*
*Зенон, и Эмпедокл, и Гераклит.*

Укажите название поэмы и ее автора.

К какому периоду и направлению истории философии относится рассматриваемое произведение?

Опираясь на текст, ответьте на вопрос «В чем выражался гуманизм автора поэмы?»

4. Прочитайте следующее умозаключение.

*«Марс движется, Венера движется, Юпитер – движется. Марс, Венера, Юпитер – планеты Солнечной системы. Вывод – все планеты Солнечной системы движутся».*

Проанализируйте предложенное умозаключение и ответьте на основе какого метода философского познания оно создано.

Составьте собственные умозаключения, применяя индуктивный и дедуктивный методы философского познания.

5. Прочитайте текст.

*«…Существуют еще идолы, которые происходят как бы в силу взаимной связанности и сообщества людей. Эти идолы мы называем, имея в виду порождающее их общение и сотоварищество людей, идолами площади, люди объединяются речью. Слова же устанавливаются сообразно разумению толпы. Поэтому плохое и нелепое установление слов удивительным образом осаждают разум».*

Назовите произведение и его автора

Как называется учение автора, о котором идет речь в данном произведении и к какому разделу философии оно относится в большей степени.

6. Прочитайте отрывок произведения «Немецкая идеология».

«*Таким образом, это понимание истории заключается в том, чтобы, исходя именно из материального производства непосредственной жизни, посмотреть действительный процесс производства и понять связанную с данным способом производства и порожденную им формулу общения – то есть гражданское общество на различных ступенях – как основу всей истории; затем необходимо изобразить деятельность гражданского общества в сфере государственной жизни, а также объяснить из него все различные теоретические порождения и формы сознания: религию, философию, мораль и т. д., и т. д., и проследить процесс их возникновения на той основе, благодаря чему, конечно, можно изобразить весь процесс в целом (а потому также и взаимодействие между различными его сторонами). Это понимание истории, в отличие от идеалистического, не разыскивает в каждой эпохе какую-нибудь категорию, а остается все время на почве действительной истории, объясняет не практику из идей, а объясняет идейные образования из материальной практики и в силу этого приходит также к тому результату, что все формы и продукты сознания могут быть уничтожены не духовной критикой, не растворением их в "самосознании" или превращением их в "привидения", "призраки", "причуды" и т. д., а лишь практическим ниспровержением реальных общественных отношений, из которых произошел весь этот идеалистический вздор, – что не критика, а революция является движущей силой истории, а также религии, философии и всякой, иной теории. Это концепция показывает, что история не растворяется в "самосознании", как "дух от духа", а что каждая ее ступень застает в наличии определенный материальный результат, определенную сумму производительных сил, исторически создавшиеся отношения людей к природе и друг к другу, застает передаваемую каждому последующему поколению предшествующим ему поколениям массу производственных сил, капиталов, и обстоятельств, которые, хотя, с одной стороны, и видоизменяются новым поколением, но, с другой стороны, предписывает ему его собственные условия жизни и придает ему определенное развитие, особый характер.*»

Укажите автора(ов) работы.

Опираясь на текст предложенного отрывка и основные положения исторического материализма (См. Лекция, Тема 6), ответьте на вопрос «Возможно ли было построить коммунизм в России на основе социалистической революции 1917 г.?». Обоснуйте свой ответ. При ответе опирайтесь на такие понятия как «общественно-экономическая формация», «надстройка», «базис».

7. Прочитайте высказывание: «*Не Бог создал человека по образу и подобию своему, а человек – Бога по тому же при*нципу».

Назовите автора данного изречения.

Основоположником какого направления в истории философии стал автор?

Какой смысл автор вложил в указанное утверждение?

8. Прочитайте выдержки из сборника «Сумерки Богов»:

*…Рано или поздно наступает время, когда нужно выбирать созерцанием и действием. Это и называется стать человеком…*

*…В этой вселенной единственным шансом укрепиться в сознании, зафиксировать в нем свои дерзания является творчество! Творить – значит жить вдвойне…*

*…Подлинное произведение искусства всегда соразмеримо человеку, и по самой своей сущности оно всегда что-то "недоговаривает". Имеется своеобразная связь между глобальным жизненным опытом художника и произведением, которое его отображает…*

*…Мыслить – значит испытывать желание создавать мир (или, что то же самое, задавать границы собственному миру). Это значит, что, только исходя из*

*фундаментального разлада между человеком и его опытом, можно найти почву для их согласия…*

*…Сегодня, когда мысль оставила притязания на универсальность, когда наилучшей историей мысли была бы история ее покаяний, мы знаем, что система неотделима от своего автора, если хоть сколько-нибудь значима…*

*…Глубокая мысль находится в непрерывном становлении, смыкаясь с жизненным опытом и формируясь в нем. Точно так же уникальное творение человеком самого себя подкрепляется последовательностью и многообразием создаваемых им образов…*

Укажите название произведения и его автора

К какому направлению неклассической философии следует отнести данное произведение?

В чем суть основной идеи текста?

9. Восстановите текст:

теория _____ исследует сверхсложную, скрытую упорядоченность поведения наблюдаемой системы; например, явление турбулентности;

согласно теориям _____ порядка, бытие создал Бог, он же определил место человека в мире;

теория _____ занимается изучением сложных самоподобных структур, часто возникающих в результате самоорганизации;

согласно теории _____ жизнь была привнесена на нашу планету извне.

10. Прочитайте Легенду о Великом инквизиторе (из романа Ф.М. Достоевского «Братья Карамазовы»).

*"...Старик великий инквизитор со светильником в руке медленно входит в тюрьму. Дверь за ним тотчас же запирается. Он останавливается при входе и долго, минуту или две, всматривается в лицо Его. Наконец тихо подходит, ставит светильник на стол и говорит: "Это Ты? Ты?... Не отвечай, молчи. Да и что бы Ты мог сказать? Я слишком знаю, что ты скажешь. Да, Ты и права не имеешь ничего прибавлять к тому, что уже сказано Тобой прежде. Зачем же Ты пришел нам мешать? Ибо Ты пришел нам мешать и сам это знаешь. Но знаешь ли, что будет завтра? Я не знаю, кто Ты, и знать не хочу: Ты ли это или только подобие Его, но завтра же я осужу и сожгу Тебя на костре, как злейшего из еретиков, и тот самый народ, который сегодня целовал Твои ноги, завтра же по одному моему мановению бросится подгребать к Твоему костру угли, знаешь Ты это? Да, Ты, может быть, это знаешь"...*

*"Имеешь ли Ты право возвестить нам хоть одну из тайн того мира, из которого Ты пришел? ...нет, не имеешь, чтобы не прибавлять к тому, что уже было прежде сказано, и чтобы не отнять у людей свободы, за которую Ты так стоял, когда был на земле. Все, что Ты возвестишь, посягнет на свободу веры людей, ибо явятся как чудо, а свобода их веры Тебе была дороже всего еще тогда, полторы тысячи лет назад. Не Ты ли так часто тогда говорил: "Хочу сделать вас свободными". Но вот Ты теперь увидел этих "свободных" людей... Да это дело нам дорого стоило,...но мы докончили наконец это дело во имя Твое. Пятнадцать веков мучились мы с этою свободой, но теперь это кончено, и кончено крепко. ...Теперь и именно ныне эти люди уверены более чем когда-нибудь, что свободны вполне, а между тем ежи же они принесли нам свободу свою и покорно положили ее к ногам нашим. Но это сделали мы, а того ль Ты желал, такой ли свободы?...*

*"Ибо теперь только стало возможным помыслить в первый раз о счастии людей. Человек был устроен бунтовщиком; разве бунтовщики могут быть счастливыми? Тебя предупреждали… Ты не имея недостатка в предупреждениях и указаниях, но Ты не послушал предупреждений, Ты отверг единственный путь, которым можно было устроить людей счастливыми, но, к счастью, уходя, Ты передал дело нам. Ты обещал, Ты утвердил своим словом, Ты дал нам право связывать и развязывать и уж, конечно, не можешь и думать отнять у нас право теперь. Зачем же Ты пришел нам мешать?"...*

*"Страшный и умный дух, дух самоуничтожения и небытия,...великий дух говорил с Тобой в пустыне, и нам передано в книгах, что он будто бы "искушал" Тебя. Так ли это? И можно*

*ли было сказать хоть что-нибудь истиннее того, что он возвестил Тебе в трех вопросах, и что Ты отверг, и что в книгах названо "искушениями"? А между тем если было когда-нибудь на земле совершено настоящее громовое чудо, то это в тот день, в день этих трех искушений. Именно в появлении этих трех вопросов и заключалось чудо. Если бы возможно было помыслить, лишь для пробы и для примера, что эти три вопроса страшного духа бесследно утрачены в книгах и что их надо восстановить, вновь придумать и сочинить, чтоб внести опять в книги, и для этого собрать всех мудрецов земных - правителей, первосвященников, ученых, философов, поэтов - и задать им задачу: придумайте, сочините три вопроса, но такие, которые мало того, что соответствовали бы размеру события, но и выражали бы сверх того, в трех словах, в трех только фразах человеческих всю будущую историю мира и человечества, - то думаешь ли Ты, что вся премудрость земли, вместе соединившаяся, могла бы придумать хоть что-нибудь подобное по силе и глубине тем трем вопросам, которые действительно были предложены Тебе тогда могучим и умным духом в пустыне? Уж по одним вопросам этим. лишь по чуду их появления, можно понимать, что имеешь дело не с человеческим текущим умом, а с вековечным и абсолютным. Ибо в этих трех вопросах как бы совокуплена в одно целое и предсказана вся дальнейшая история человеческая и явлены три образа, в которых сойдутся все неразрешимые исторические противоречия человеческой природы на всей земле. Тогда это не могло быть еще так видно, ибо будущее было неведомо, но теперь, когда прошло пятнадцать веков, мы видим, что все в этих трех вопросах до того угадано и предсказано и до того оправдалось, что прибавить к ним или убавить от них ничего нельзя более.*

*Реши же сам, кто был прав: Ты или тот, который тогда вопрошал Тебя? Вспомни первый вопрос; хоть и не буквально, но смысл его тот: "Ты хочешь идти в мир и идешь с голыми руками, с каким-то обетом свободы, которого они, в простоте своей и в прирожденном бесчинстве своем, не могут и осмыслить, которого боятся они и страшатся, - ибо ничего и никогда не было для человека и для человеческого общества невыносимее свободы! А видишь ли сии камни в этой нагой раскаленной пустыне? Обрати их в хлебы, и за Тобой побежит человечество как стадо, благодарное и послушное, хотя и вечно трепещущее, что Ты отымешь руку Свою и прекратятся им хлебы Твои". Но Ты не захотел лишить человека свободы и отверг предложение, ибо какая же свобода, рассудил Ты, если послушание куплено хлебами? Ты возразил, что человек жив не единым хлебом, но знаешь ли, что во имя этого самого хлеба земного и восстанет на Тебя дух земли, и сразится с Тобою, и победит Тебя, и все пойдут за ним, восклицая: "Кто подобен зверю сему, он дал нам огонь с небеси!" Знаешь ли Ты, что пройдут века и человечество провозгласит устами своей премудрости и науки, что преступления нет, а стало быть, нет и греха, а есть лишь только голодные. "Накорми, тогда и спрашивай с них добродетели!" - вот что напишут на знамени, которое воздвигнут против Тебя и которым разрушится храм Твой. На месте храма Твоего воздвигнется новое здание, воздвигнется вновь страшная Вавилонская башня, и хотя и эта не достроится, как и прежняя, но все же Ты бы мог избежать этой новой башни и на тысячу лет сократить страдания людей, ибо к нам же ведь придут они, промучившись тысячу лет со своей башней! Они отыщут нас тогда опять под землей, в катакомбах, скрывающихся (ибо мы будем вновь гонимы и мучимы), найдут нас и возопиют к нам: "Накормите нас, ибо те, которые обещали нам огонь с небеси, его не дали". И тогда уже мы и достроим их башню, ибо достроит тот, кто накормит, а накормим лишь мы, во имя Твое, и солжем, что во имя Твое. О, никогда без нас они не накормят себя! Никакая наука не даст им хлеба, пока они будут оставаться свободными, но кончится тем, что они принесут свою свободу к ногам нашим и скажут нам: Лучше поработите нас, но накормите нас". Поймут наконец сами, что свобода и хлеб земной вдоволь для всякого вместе немыслимы, ибо никогда, никогда не сумеют они разделиться между собою! Убедятся тоже, что не могут быть никогда и свободными, потому что*

*малосильны, порочны, ничтожны и бунтовщики. Ты обещал им хлеб небесный, но, повторяю опять, может ли он сравниться в глазах слабого, вечно порочного и вечно неблагодарного людского племени с земным? И если за Тобою во имя хлеба небесного пойдут тысячи и десятки тысяч, то что станет с миллионами и с десятками тысяч миллионов существ, которые не в силах будут пренебречь хлебом земным для небесного? Иль Тебе дороги лишь десятки тысяч великих и сильных, а остальные миллионы, многочисленные, как песок морской, слабых, но любящих Тебя, должны лишь послужить материалом для великих и сильных? Нет, нам дороги и слабые. Они порочны и бунтовщики, но под конец они-то станут и послушными. Они будут дивиться на нас и будут считать нас за богов за то, что мы, став во главе их, согласились выносить свободу и над ними господствовать - так ужасно им станет под конец быть свободными. Но мы скажем, что послушны Тебе и господствуем во имя Твое. Мы их обманем опять, ибо Тебя мы уже не пустим к себе. В обмане этом и будет заключаться наше страдание, ибо мы должны будем лгать. Вот что значил этот первый вопрос в пустыне, и вот что Ты отверг во имя свободы, которую поставил выше всего. А между тем в вопросе этом заключалась великая тайна мира сего. Приняв "хлебы", Ты бы ответил на всеобщую и вековечную тоску человеческую как единоличного существа, так и целого человечества вместе - это: "пред кем преклониться?" Нет заботы беспрерывнее и мучительнее для человека, как, оставшись свободным, сыскать поскорее того, пред кем преклониться. Но ищет человек преклониться пред тем, что уже бесспорно, столь бесспорно, чтобы все люди разом согласились на всеобщее пред ним преклонение. Ибо забота этих жалких созданий не в том только состоит, чтобы сыскать то, пред чем мне или другому поклониться, но чтобы сыскать такое, чтоб и все уверовали в него и преклонились пред ним, и чтобы непременно ВСЕ ВМЕСТЕ. Вот эта потребность ОБЩНОСТИ преклонения и есть главнейшее мучение каждого человека единолично и как целого человечества с начала веков. Из-за всеобщего преклонения они истребляли друг друга мечом. Они созидали богов и взывали друг к другу: "Бросьте ваших богов и придите поклониться нашим, не то смерть вам и богам вашим!" И так будет до скончания мира, даже и тогда, когда исчезнут в мире и боги: все равно падут пред идолами. Ты знал. Ты не мог не знать эту основную тайну природы человеческой, но Ты отверг единственное абсолютное знамя, которое предлагалось Тебе, чтобы заставить всех преклониться пред Тобою бесспорно, - знамя хлеба земного, и отверг во имя свободы и хлеба небесного. Взгляни же, что сделал Ты далее. И опять во имя свободы! Говорю Тебе, что нет у человека заботы мучительнее, как найти того, кому бы передать поскорее тот дар свободы, с которым это несчастное существо рождается. Но овладевает свободой людей лишь тот, кто успокоит их совесть. С хлебом Тебе давалось бесспорное знамя: даешь хлеб, и человек преклонится, ибо ничего нет бесспорнее хлеба, но если в то же время кто-нибудь овладеет его совестью помимо Тебя - о, тогда он даже бросит хлеб Твой и пойдет за тем, который обольстит его совесть. В этом Ты был прав. Ибо тайна бытия человеческого не в том, чтобы только жить, а в том, для чего жить. Без твердого представления себе, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорее истребит себя, чем останется на земле, хотя бы кругом его все были хлебы. Это так, но что же вышло: вместо того, чтоб овладеть свободой людей, Ты увеличил им ее еще больше! Или Ты забыл, что спокойствие и даже смерть человеку дороже свободного выбора в познании добра и зла? Нет ничего обольстительнее для человека, как свобода его совести, но нет ничего и мучительнее. И вот вместо твердых основ для успокоения" совести человеческой раз и навсегда - Ты взял все, что есть необычайного, гадательного и неопределенного, взял все, что было не по силам людей, а потому поступил как бы и не любя их вовсе, - и это кто же: Тот, который пришел отдать за них жизнь Свою! Вместо того чтоб овладеть людскою свободой, Ты умножил ее и обременил ее мучениями душевное царство человека вовеки. Ты возжелал свободной любви человека, чтобы свободно пошел он за Тобою, прельщенный и плененный Тобою. Вместо твердого древнего закона - свободным сердцем должен был человек*

*решать впредь сам, что добро и что зло, имея лишь в руководстве Твой образ пред собою, - но неужели Ты не подумал, что он отвергнет же наконец и оспорит даже и Твой образ и Твою правду, если его угнетут таким страшным бременем, как свобода выбора? Они воскликнут наконец, что правда не в Тебе, ибо невозможно было оставить их в смятении и мучении более, чем сделал Ты, оставив им столько забот и неразрешимых задач. Таким образом, сам Ты и положил основание к разрушению Своего же царства и не вини никого в этом более. А между тем то ли предлагалось Тебе? Есть три силы, единственные три силы на земле, могущие навеки победить и пленить совесть этих слабосильных бунтовщиков, для их счастия, - эти силы: чудо, тайна и авторитет. Ты отверг и то, и другое, и третье и Сам подал пример тому. Когда страшный и премудрый дух поставил Тебя на вершине храма и сказал Тебе: "Если хочешь узнать, Сын ли Ты Божий, то верзись вниз, ибо сказано про того, что ангелы подхватят и понесут Его, и не упадет и не расшибется, и узнаешь тогда, Сын ли Ты Божий, и докажешь тогда, какова вера Твоя в Отца Твоего", но Ты, выслушав, отверг предложение и не поддался и не бросился вниз. О, конечно, Ты поступил тут гордо и великолепно, как Бог, но люди-то, но слабое бунтующее племя это - они-то боги ли? О, Ты понял тогда, что, сделав лишь шаг, лишь движение броситься вниз. Ты тотчас бы и искусил Господа, и веру в Него всю потерял, и разбился бы о землю, которую спасать пришел, и возрадовался бы умный дух, искушавший Тебя. Но, повторяю, много ли таких, как Ты? И неужели Ты в самом деле мог допустить хоть минуту, что и людям будет под силу подобное искушение? Так ли создана природа человеческая, чтоб отвергнуть чудо и в такие страшные моменты жизни, моменты самых страшных основных и мучительных душевных вопросов своих оставаться лишь со свободным решением сердца? О, Ты знал, что подвиг Твой сохранится в книгах, достигнет глубины времен и последних пределов земли, и понадеялся, что, следуя Тебе, и человек останется с Богом, не нуждаясь в чуде. Но Ты не знал, что чуть лишь человек отвергнет чудо, то тотчас отвергнет и Бога, ибо человек ищет не столько Бога, сколько чудес. И так как человек оставаться без чуда не в силах, то насоздаст себе новых чудес, уже собственных, и поклонится уже знахарскому чуду, бабьему колдовству, хотя бы он сто раз был бунтовщиком, еретиком и безбожником. Ты не сошел с креста, когда кричали Тебе, издеваясь и дразня Тебя: "Сойди с креста и уверуем, что это Ты". Ты не сошел потому, что опять-таки не захотел поработить человека чудом и жаждал свободной веры, а не чудесной. Жаждал свободной любви, а не рабских восторгов невольника пред могуществом, раз навсегда его ужаснувшим. Но и тут Ты судил о людях слишком высоко, ибо, конечно, они невольники, хотя и созданы бунтовщиками. Озрись и суди, вот прошло пятнадцать веков, поди посмотри на них: кого Ты вознес до Себя? Клянусь человек слабее и ниже создан, чем Ты о нем думал! Может ли, может ли он исполнить то, что и Ты? Столь уважая его, Ты поступил, как бы перестав ему сострадать, потому что слишком много от него и потребовал, - и это кто же, Тот, который возлюбил его более самого себя! Уважая его менее, менее бы от него и потребовал, а это было бы ближе к любви, ибо легче была бы ноша его. Он слаб и подл. Что в том, что он теперь повсеместно бунтует против нашей власти и гордится, что он бунтует? Это гордость ребенка и школьника. Это маленькие дети, взбунтовавшиеся в классе и выгнавшие учителя. Но придет конец и восторгу ребятишек, он будет дорого стоить им. Они ниспровергнут храмы и зальют кровью землю. Но догадаются наконец глупые дети, что хоть они и бунтовщики, но бунтовщики слабосильные, собственного бунта своего не выдерживающие. Обливаясь глупыми слезами своими, они сознаются наконец, что Создавший их бунтовщиками, без сомнения, хотел посмеяться над ними. Скажут это они в отчаянии, и сказанное ими будет богохульством, от которого они станут еще несчастнее, ибо природа человеческая не выносит богохульства и в конце концов сама же всегда и отметит за него. Итак, неспокойство, смятение и несчастие - вот теперешний удел людей после того, как Ты столь претерпел за свободу их! Великий пророк Твой в видении и в иносказании говорит, что видел всех участников первого воскресения и что было их из каждого колена по*

*двенадцати тысяч. Но если было их столько, то были и они как бы не люди, а боги. Они вытерпели крест Твой, они вытерпели десятки лет голодной и нагой пустыни, питаясь акридами и кореньями, - и уж, конечно, Ты можешь гордо указать на этих детей свободы, свободной любви, свободной и великолепной жертвы их во имя Твое. Но вспомни, что их было всего только несколько тысяч, да и то богов, а остальные? И чем виноваты остальные слабые люди, что не могли вытерпеть того, что могучие? Чем виновата слабая душа, что не в силах вместить столь страшных даров? Да неужто же и впрямь приходил Ты лишь к избранным и для избранных? Но если так, то тут тайна и нам не понять ее. А если тайна, то и мы вправе были проповедовать тайну и учить их, что не свободное что решение сердец их важно и не любовь, а тайна, которой они повиноваться должны слепо, даже мимо их совести. Так мы и сделали. Мы исправили подвиг Твой и основали его на ЧУДЕ, ТАЙНЕ и АВТОРИТЕТЕ. И люди обрадовались, что их вновь повели как стадо и что с сердец их снят наконец столь страшный дар, принесший им столько муки. Правы мы были, уча и делая так, скажи? Неужели мы не любили человечества, столь смиренно сознав его бессилие, с любовию облегчив его ношу и разрешив слабосильной природе его хотя бы и грех, но с нашего позволения? К чему же теперь пришел нам мешать? И что Ты молча и проникновенно глядишь на меня кроткими глазами Своими? Рассердись, я не хочу любви Твоей, потому что сам не люблю Тебя. И что мне скрывать от Тебя? Или я не знаю, с кем говорю? То, что имею сказать Тебе, все Тебе уже известно, я читаю это в глазах Твоих. И я ли скрою от Тебя тайну нашу? Может быть, Ты именно хочешь услышать ее из уст моих, слушай же: мы не с Тобой, а с НИМ, вот наша тайна! Мы давно уже не с Тобою, а с НИМ, уже восемь веков. Ровно восемь веков назад как мы взяли от него то, что Ты с негодованием отверг, тот последний дар, который он предлагал Тебе, показав Тебе все царства земные: мы взяли от него Рим и меч кесаря и объявили себя царями земными, царями едиными, хотя и доныне не успели еще привести наше дело к полному окончанию. Но кто виноват? О, дело это до сих пор лишь в начале, но оно началось. Долго еще ждать завершения его, и еще много выстрадает земля, но мы достигнем и будем кесарями и тогда уже помыслим о всемирном счастии людей. А между тем Ты бы мог еще и тогда взять меч кесаря. Зачем Ты отверг этот последний дар? Приняв этот третий совет могучего духа, Ты восполнил бы все, чего ищет человек на земле, то есть: пред кем преклониться, кому вручить совесть и каким образом соединиться наконец всем в бесспорный общий и согласный муравейник, ибо потребность всемирного соединения есть третье и последнее мучение людей. Всегда человечество в целом своем стремилось устроиться непременно всемирно. Много было великих народов с великою историей, но чем выше были эти народы, тем были и несчастнее, ибо сильнее других сознавали потребность всемирности соединения людей. Великие завоеватели, Тимуры и Чингиз-ханы, пролетели как вихрь по земле, стремясь завоевать вселенную, но и те, хотя и бессознательно, выразили ту же самую великую потребность человечества ко всемирному и всеобщему единению. Приняв мир и порфиру кесаря, основал бы всемирное царство и дал всемирный покой. Ибо кому же владеть людьми как не тем, которые владеют их совестью и в чьих руках хлебы их. Мы и взяли меч кесаря, а взяв его, конечно, отвергли Тебя и пошли за НИМ. О, пройдут еще века бесчинства свободного ума, их науки и антропофагии, потому что, начав возводить свою Вавилонскую башню без нас, они кончат антропофагией. Но тогда-то и приползет к нам зверь, и будет лизать ноги наши, и обрызжет их кровавыми слезами из глаз своих. И мы сядем на зверя и воздвигнем чашу, и на ней будет написано: "Тайна!" Но тогда лишь и тогда настанет для людей царство покоя и счастия. Ты гордишься своими избранниками, но у Тебя лишь избранники, а мы успокоим всех. Да и так ли еще: сколь многие из этих избранников, из могучих, которые могли бы стать избранниками, устали наконец, ожидая Тебя, и понесли и еще понесут силы духа и жар сердца своего на иную ниву и кончат тем, что на Тебя же и воздвигнут СВОБОДНОЕ знамя свое. Но ты сам воздвиг это знамя. У нас же все будут счастливы и не будут более ни бунтовать, ни истреблять друг друга, как в свободе Твоей, повсеместно.*

*О, мы убедим их, что они тогда только и станут свободными, когда откажутся от свободы своей для нас и нам покорятся. И что же, правы мы будем или солжем? Они сами убедятся, что правы, ибо вспомнят, до каких ужасов рабства и смятения доводила их свобода Твоя. Свобода, свободный ум и наука заведут их в такие дебри и поставят пред такими чудами и неразрешимыми тайнами, что одни из них, непокорные и свирепые, истребят себя сами, другие, непокорные, но малосильные, истребят друг друга, а третьи, оставшиеся, слабосильные и несчастные, приползут к ногам нашим и возопиют к нам: "Да, вы были правы, вы одни владели тайной Его, и мы возвращаемся к вам, спасите нас от себя самих". Получая от нас хлебы, конечно, они ясно будут видеть, что мы их же хлебы, их же руками добытые, берем у них, чтобы им же раздать, безо всякого чуда, увидят, что не обратили мы камней в хлебы, но воистину более, чем самому хлебу, рады они будут тому, что получают его из рук наших! Ибо слишком будут помнить, что прежде, без нас, самые хлебы, добытые ими, обращались в руках их лишь в камни, а когда они воротились к нам, то самые камни обратились в руках их в хлебы. Слишком, слишком оценят они, что значит раз навсегда подчиниться! И пока люди не поймут сего, они будут несчастны. Кто более всего способствовал этому непониманию, скажи? Кто раздробил стадо и рассыпал его по путям неведомым? Но стадо вновь соберется и вновь покорится, и уже раз навсегда Тогда мы дадим им тихое, смиренное счастье, счастье слабосильных существ, какими они и созданы. О, мы убедим их наконец не гордиться, ибо Ты вознес их и тем научил гордиться; докажем им, что они слабосильны, что они только жалкие дети, но что детское счастье слаще всякого. Они станут робки и станут смотреть на нас и прижиматься к нам в страхе, как птенцы к наседке. Они будут дивиться и ужасаться на нас и гордиться тем, что мы так могучи и так умны, что могли усмирить такое буйное тысячемиллионное стадо. Они будут расслабленно трепетать гнева нашего, умы их оробеют, глаза их станут слезоточивы, как у детей и женщин, но столь же легко будут переходить они по нашему мановению к веселью и смеху, светлой радости и счастливой детской песенке. Да, мы заставим их работать, но в свободные от труда часы мы устроим им жизнь как детскую игру, с детскими песнями, хором, с невинными плясками. О, мы разрешим им и грех, они слабы и бессильны, и они будут любить нас как дети за то, что мы им позволим грешить. Мы скажем им, что всякий грех будет искуплен, если сделан будет с нашего позволения; позволяем же им грешить потому, что их любим, наказание же за эти грехи, так и быть, возьмем на себя. И возьмем на себя, а нас они будут обожать, как благодетелей, понесших на себе их грехи пред Богом. И не будет у них никаких от нас тайн. Мы будем позволять или запрещать им жить с их женами и любовницами, иметь или не иметь детей - все судя по их послушанию - и они будут нам покоряться с весельем и радостью. Самые мучительные тайны их совести - все, все понесут они нам, и мы все разрешим, и они поверят решению нашему с радостию, потому что оно избавит их от великой заботы и страшных теперешних мук решения личного и свободного. И все будут счастливы, все миллионы существ, кроме сотни тысяч управляющих ими. Ибо лишь мы, мы, хранящие тайну, только мы будем несчастны. Будет тысячи миллионов счастливых младенцев и сто тысяч страдальцев, взявших на себя проклятие познания добра и зла. Тихо умрут они, тихо угаснут во имя твое и за гробом обрящут лишь смерть. Но мы сохраним секрет и длящих же счастия будем манить их наградой небесною и вечною. Ибо если б и было что на том свете, то уж, конечно, не для таких, как они. Говорят и пророчествуют, что Ты придешь и вновь победишь, придешь со своими избранниками, со своими гордыми и могучими, но мы скажем, что они спасли лишь самих себя, а мы спасли всех. Говорят, что опозорена будет блудница, сидящая на звере и держащая в руках своих ТАЙНУ, что взбунтуются вновь малосильные, что разорвут порфиру ее и обнажат ее "гадкое" тело. Но я тогда встану и укажу Тебе на тысячи миллионов счастливых младенцев, не знавших греха. И мы, взявшие грехи их для счастья их на себя, мы станем пред тобой и скажем: "Суди нас, если можешь и смеешь". Знай, что я не боюсь Тебя. Знай что и я был в пустыне, что и я питался акридами и кореньями, что и я*

*благословлял свободу, которою Ты благословил людей, и я готовился стать в число избранников Твоих, в число могучих и сильных с жаждой "восполнить число". Но я очнулся и не захотел служить безумию. Я воротился и примкнул к сонму тех, которые ИСПРАВИЛИ ПОДВИГ ТВОЙ. Я ушел от гордых и воротился к смиренным для счастья этих смиренных. То, что я говорю Тебе, сбудется, и царство наше созиждется. Повторяю Тебе, завтра же Ты увидишь это послушное стадо, которое по первому мановению моему бросится подгребать горячие угли к костру Твоему, на котором сожгу Тебя за то, что пришел нам мешать. Ибо если был кто всех более заслужил наш костер, то это Ты. Завтра сожгу Тебя.*

Ответьте на вопросы:
С кем беседует Великий Инквизитор?
В тетради для самостоятельной работы выпишите основные тезисы легенды (не более 2-х тетрадных листов).
В чем, на Ваш взгляд, заключается главная идея легенды? Запишите главную идею легенды в тетради для самостоятельной работы.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» 06 2026 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н. Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«05» 06 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# КУЛЬТУРОЛОГИЯ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

***Направленность (профиль программы): физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 1
Семестр – 1,2
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработала:
Терехова А.А., преподаватель

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного ..... 3
стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа) ..... 7
5.2.2. Содержание семинарских занятий (6 часов) ..... 9
6. Самостоятельная работа студентов ..... 10
6.1. Список основной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно ..... 11
6.2. Список дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно ..... 11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 14
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 14
7.2.2. Тематика рефератов ..... 14
7.2.3. Тестовые задания по дисциплине ..... 15
7.2.4. Вопросы к экзамену ..... 15
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 16
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 17
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 19
11. Лицензионное программное обеспечение ..... 19
12. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 20
Приложение ..... 22

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Целями освоения дисциплины «Культурология» являются:

- комплексное ознакомление студентов с основами культурологии как интегративной и междисциплинарной науки о культуре и как учебной дисциплины, способствующей вырабатыванию научного мировоззрения, широкого кругозора, развитию способности толерантно воспринимать коллективные и индивидуальные различия в обществе;

- формирование у студентов четких, конкретных, логичных представлений о культуре как основе человеческой жизнедеятельности;

- формирование навыков грамотной, полной и точной оценки культурных процессов, явлений, фактов и артефактов.

- приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

Изучение дисциплины «Культурология» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Необходимые знания:** | | |
| Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" **A/01.6** | **УК-5** |
| Проводить презентации организации, осуществляющей образовательную деятельность, и реализуемых ею образовательных программ, дни открытых дверей, конференции, выставки и другие мероприятия, обеспечивающие связь с общественностью, родителями (законными представителями) и детьми и (или) взрослым населением, заинтересованными организациями. | 01.004 Профессиональный стандарт "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования" J/05.8 | **УК-5** |
| Методология научного исследования, особенности исследования в избранной области культуры и искусства. | 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) | **УК-5** |
| **Необходимые умения:** | | |

| | | |
|---|---|---|
| Организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" **A/01.6** | **УК-5** |
| Направления и перспективы развития образования в области искусств или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области). | 01.004 Профессиональный стандарт "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования" J/05.8 | **УК-5** |
| Анализировать актуальные проблемы и процессы в избранной области культуры и искусства | 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) | **УК-5** |
| **Трудовые действия:** | | |
| Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" B/03.6 | **УК-5** |
| Организация подготовки досуговых мероприятий, направленных на выявление исторической динамики и типологии культур. | 01.004 Профессиональный стандарт "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования" C/01.6 | **УК-5** |
| Организационно-педагогическая поддержка общественной, научной и творческой активности студентов. | 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) | **УК-5** |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Культурология» относится к обязательной части Блока

дисциплин: **Б1.О.04** образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, на заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен – 2 семестр. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: история России (Б1.О.02), физические основы двигательной деятельности (Б1.В.03), этика в профессиональной деятельности (Б1.В.ДВ.02.01).

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной рук аботы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателя с обучающимися*** | | **21** | **4** | **17** |
| Лекции | | **4** | 2 | 2 |
| Семинары | | **6** | 2 | 4 |
| Контрольная работа | | | | |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | **9** | | |
| ***Самостоятельная работа*** | | **89** | 40 | 49 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | | |
| | **ЗЕ** | **3** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| **Разделы, модули, темы** | **Всего часов** | **Виды учебных работ** | | |
|---|---|---|---|---|
| | | **Лекции** | **Семинары** | **Самост. работа** |
| 1. Культурология как наука. | 44 | $2^3$ | $2^2$ | 40 |
| 2. Эволюция русской культуры. | 55 | $2^3$ | $4^2$ | 49 |
| **Экзамен:** | 9 | | | |
| **Всего:** | **108** | **4** | **6** | **49** |

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 90%. Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

- [1]круглый стол – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;
- [2]учебные групповые дискуссии. Её целью является процесс поиска, который должен привести к объективно известному, но субъективно, с точки зрения обучающихся, новому знанию. Причем этот поиск должен закономерно вести к запланированному педагогом заданию;
- [3]мультимедиа-презентация практических занятий по основополагающим темам курса.

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа)

1. **Культурология как наука** (2 часа). (Презентация лекции по данной теме).

**План лекции:**

1. Понятие культурологии, её предмет;
2. Подходы в исследовании культуры;
3. Виды и формы культуры;
4. Функции культуры.

**Литература:** основная 1-3; дополнительная 1-4.

При изучении темы студент обязан

**знать**:

- основные подходы к определению культуры;
- основные концепции происхождения культуры;
- основные, базовые понятия теории культуры;

**уметь:**

- раскрыть смысл понятия «культура»;
- показать, в чем состоит природа культуры;
- объяснить основные концепции происхождения культуры;

**владеть (навыков):**

- различными подходами к определению «культура»;
- навыками соотнесения основных структурных составляющих культурологии.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (**УК-1**) и профессиональных компетенций (**УК-5**).

**2. Эволюция русской культуры** (2 часа). (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

**План лекции:**

1. Истоки славянской культуры. Язычество древних славян;
2. Киевская Русь. Принятие христианства;
3. Византийские традиции в культуре Древней Руси;
4. Культура эпохи Просвещения в России;

5. Золотой век русской культуры;
6. Русская культура Серебряного века;
7. Отечественная культура советского периода;
8. Современная социокультурная ситуация в России.

**Литература:** основная 1-3; дополнительная 1-4.

При изучении темы студент обязан

**знать**:

- типические особенности и историческое своеобразие русской культуры;
- важнейшие факторы становления и развития русской культуры;
- христианско-православную основу русской средневековой культуры;
- идейно-символическую основу русского средневековья;
- влияние преобразований Петра на культуру России;
- соотношение светского и духовного (церковного) в русской культуре петербургского периода;
- вершины русского реализма в различных сферах художественной культуры;
- литературоцентричность художественного сознания эпохи, основные особенности русской классической литературы;
- культурную характеристику «серебряного века»;
- теорию и практику «культурной революции»;
- основы советской многонациональной культуры;
- динамику ценностей и смыслов советской культуры; - освоение классического наследия культурой советского периода;
- влияние социально-политических процессов конца XX века на отечественную культуру;
- поиски смысла, обретения новых и возрождения прежних ценностей в современной отечественной культуре;
- традиционализм и модернизм в культуре современной России;
- содержание основных процессов в современной отечественной культуре.

**уметь**:

- показать историческое своеобразие русской культуры;
- христианско-православную основу русской культуры при сохранении ряда языческих традиций;
- показать книжный характер средневековья, роль литературы в древнерусской культуре;
- показать православный храм как модель мира, семантику иконы;
- раскрыть социокультурные типы личности эпохи Петра;
- показать новаторство XVIII в. и связь с искусством Древней Руси;
- показать своеобразие проявлений в России барокко, классицизма, сентиментализма в живописи, скульптуре, архитектуре;
- показать значение русского искусства XVIII в. для последующего времени;
- раскрыть основные достижения «золотого века» русской культуры;

- показать новаторство «серебряного» века русской культуры;
- показать социодинамику развития советской культуры;
- показать соотношение традиционного и новаторского в развитии советской культуры;
- показать интенсивность творческих исканий позднего периода советской культуры;
- показать влияние общественных процессов на развитие современной культуры.

**владеть (навыков):**

- определениями основных категорий русской средневековой культуры;
- осознанием духовности как выражением мудрости русского средневековья;
- представлением о специфике художественной культуры русского средневековья, ее особом языке;
- представлением о процессе секуляризации русской культуры XVIII в;
- навыками первичной характеристики произведений живописи и архитектуры как явлений художественной культуры;
- основными принципами художественной культуры России «золотого» и «серебряного» веков;
- представлениями о системных изменениях ценностей культуры на протяжении XX века;
- представлениями об основных артефактах культуры XX века, их историческом значении и роли в современности;
- основными подходами к специфике современного российского социокультурного пространства.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (**УК-1**) и профессиональных компетенций (**УК-5**).

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий (6 часов)

**1. Культурология как наука** (2 часа) – учебные групповые дискуссии.

**План семинарского занятия:** культурология в системе гуманитарных дисциплин. Предмет культурологии. Понятие культуры и многообразие подходов к определению культуры. Обыденное и теоретическое представления о культуре. Структура и состав современного культурологического знания. Основные элементы культуры. Язык и символы культуры. Функции культуры.

**Литература:** основная 1-3; дополнительная 1-4.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (**УК-1**) и профессиональных компетенций (**УК-5**).

**2. Эволюция русской культуры** (4 часа) – учебные групповые дискуссии.

**План семинарского занятия:** русская культура как тип культуры.

Россия между Европой и Азией в поисках культурной идентичности. Проблема "Восток-Запад". Русская культура в отечественной культурологической мысли. Западники, славянофилы и евразийцы о путях развития России. Влияние природно-климатических, геополитических и конфессиональных особенностей на культурное развитие России. Специфика социодинамики русской культуры. Периодизация русской культуры. Формирование восточнославянской культурной традиции. Культура языческой Руси. Картина мира и мифология. Древнерусский пантеон. Традиции, обряды, верования. Культура Древнерусского государства в период средневековья. Русь и Византия. Крещение Руси. Социокультурные последствия принятия христианства: распространение христианства и изменение мировоззрения, искоренение языческих верований, письменность, литература, храмовая архитектура, изобразительное искусство. Фольклор. Ремесла. Православно-языческий синкретизм. Судьба древнерусского язычества. Собирание русских земель вокруг Москвы и начало формирования национального самосознания и культуры. Общественно-политическая и философско-богословская мысль. Идея "Москва - третий Рим". Государство и церковь. Особенности русской религиозности. Распространение просвещения и научных знаний. Литература. Начало книгопечатания. Формирование национального стиля в искусстве. Церковное и светское зодчество. Живопись. Система ценностей и русский национальный характер. Русская культура накануне Нового времени. Начало секуляризации русской культуры. Традиции и новаторство. Западноевропейское и русское средневековье: особенности и различия.

**Литература:** основная 1-3; дополнительная 1-4.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (**УК-1**) и профессиональных компетенций (**УК-5**).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел I. Теория культурологических учений** | | | |
| 1. | Культурология как наука. | 40 | Устный опрос, тестирование. |
| 2. | Эволюция русской культуры. | 47 | Письменный опрос, защита рефератов. |
| 3. | Контрольная работа | 2 | Письменная работа |
| **Всего** | | **89** | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

### 6.1. Список основной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно

1. Багновская, Н. М. Культурология : учебник : [16+] / Н. М. Багновская. – 3-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684373 (дата обращения: 22.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-00963-1. – Текст : электронный.

2. Соловьев, В. М. Культурология : учебник для вузов : [16+] / В. М. Соловьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 673 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561243 (дата обращения: 22.11.2023). – ISBN 978-5-4499-0226-9. – DOI 10.23681/561243. – Текст : электронный.

3. Никитич, Л. А. Культурология : теория, философия, история культуры : учебник / Л. А. Никитич. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 560 с. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684860 (дата обращения: 22.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01316-9. – Текст : электронный.

### 6.2. Список дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно

1. Золкин, А. Л. Культурология : учебник / А. Л. Золкин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 584 с. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684846 (дата обращения: 22.11.2023). – ISBN 978-5-238-01494-4. – Текст : электронный.

2. Грушевицкая, Т. Г. Культурология : учебник / Т. Г. Грушевицкая, А. П. Садохин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 688 с. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684847 (дата обращения: 22.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01058-8. – Текст : электронный.

3. Барышева, А. Д. Культурология : шпаргалка : учебное пособие : [16+] / А. Д. Барышева ; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 40 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578372 (дата обращения: 22.11.2023). – ISBN 978-5-9758-1963-5. – Текст : электронный.

4. Садохин, А. П. Культурология : учебное пособие / А. П. Садохин, И. И. Толстикова. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 296 с. – (Экзамен). –

Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684852 (дата обращения: 22.11.2023). – ISBN 978-5-238-01981-9. – Текст : электронный.

**Задания для самостоятельной работы**

1. **Культурология как наука**.

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие культурологии, её предмет;
2. Подходы в исследовании культуры;
3. Виды и формы культуры;
4. Функции культуры.

2. **Эволюция русской культуры.**

*Контрольные вопросы:*

1. Истоки славянской культуры. Язычество древних славян;
2. Киевская Русь. Принятие христианства;
3. Византийские традиции в культуре Древней Руси;
4. Культура эпохи Просвещения в России;
5. Золотой век русской культуры;
6. Русская культура Серебряного века;
7. Отечественная культура советского периода;
8. Современная социокультурная ситуация в России.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-5** | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" **А/01.6; В/03.6** | **Знает: (пороговый уровень):** преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке<br>**Умеет: (продвинутый уровень):** организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, |

| | | |
|---|---|---|
| | | художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.<br>**Имеет опыт: (высокий уровень):** формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира. |
| **УК-5** | 01.004 Профессиональный стандарт "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования" **J/05.8; C/01.6.** | **Знает: (пороговый уровень):** проводить презентации организации, осуществляющей образовательную деятельность, и реализуемых ею образовательных программ, дни открытых дверей, конференции, выставки и другие мероприятия, обеспечивающие связь с общественностью, родителями (законными представителями) и детьми и (или) взрослым населением, заинтересованными организациями.<br>**Умеет: (продвинутый уровень):** направления и перспективы развития образования в области искусств или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области).<br>**Имеет опыт: (высокий уровень):** организация подготовки досуговых мероприятий, направленных на выявление исторической динамики и типологии культур. |
| **УК-5** | 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) | **Знает: (пороговый уровень):** методология научного исследования, особенности исследования в избранной области культуры и искусства.<br>**Умеет: (продвинутый уровень):** анализировать актуальные проблемы и процессы в избранной области культуры и искусства<br>**Имеет опыт: (высокий уровень):** организационно-педагогическая поддержка общественной, научной и творческой активности студентов. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль: устный опрос, выполнение письменных домашних заданий, контроль самостоятельной работы студентов (в устной и письменной форме). Студенты пишут рефераты на заданные темы.

Основная форма промежуточного контроля – **экзамен (2 семестр).**

### 7.2.2. Тематика рефератов

1. Культурология как наука, ее зарождение и развитие. Предмет культурологи. Место культурологи в системе гуманитарного знания;
2. Подходы в исследовании культуры;
3. Виды и формы культуры;
4. Культура, ее сущность и функции. Культура и общество;
5. Общественно-историческая (циклическая) школа;
6. Натуралистическая (психологическая) школа;
7. Социологическая (философская) школа;
8. Символическая (семиотико-структуралистическая) школа;
9. Антропогенез и возникновение архаической культуры;
10. Первобытные религиозные верования;
11. Мифология в духовной архаической культуре;
12. Культурные типы древнего Ближнего Востока (на примере Месопотамии);
13. Культурные типы древнего Ближнего Востока (на примере Древнего Египта);
14. Культурные типы древнего Ближнего Востока (на примере Древней Палестины);
15. Древняя культура Индии (индо-буддийский тип культуры);
16. Древняя культура Китая (конфуцианско-даосистский тип культуры);
17. Крито-микенская культура;
18. Греческие архаика и классика: основные достижения культуры. Греческая архаика;
19. Культура Древнего Рима: особенности и достижения;
20. Христианство как основа средневековой европейской культуры;
21. Средневековая культура Западной Европы V-XV вв;
22. Синтез античности и христианства в культуре Византии;
23. Арабо-исламская культура средневекового Востока.
24. Возрожденческий гуманизм. Человек - творец самого себя;
25. Живописцы, архитекторы и скульпторы эпохи Возрождения;
26. Культура эпохи Реформации;
27. Культура Нового времени;
28. Культура эпохи Просвещения;

29. Истоки славянской культуры. Язычество древних славян;
30. Киевская Русь. Принятие христианства;
31. Византийские традиции в культуре Древней Руси;
32. Культура эпохи Просвещения в России;
33. Культура России 19 века – «золотой век» русской культуры.;
34. Культура России «серебряного века»;
35. Отечественная культура советского периода;
36. Современная социокультурная ситуация в России.
37. Современная культурная ситуация как переходная эпоха;
38. Основные тенденции культуры в эпоху глобализма;
39. Модели культурной универсализации;
40. Культура и глобальные проблемы современности.

Реферат представляется преподавателю в рукописном виде, объем работы **не менее 15 листов**. Рефераты должны быть оформлены соответственно следующим требованиям:

1. Титульный лист (с указанием названия учебного заведения, факультета, курса, группы и ФИО студента, ФИО преподавателя);
2. План;
3. Раскрытие темы реферата;
4. Список использованной литературы.

### 7.2.3. Тестовые задания по дисциплине

Тестовые задание по дисциплине «Культурология» представлены в приложении 1.

### 7.2.4. Вопросы к экзамену

1. Культурология как наука, ее зарождение и развитие. Предмет культурологи. Место культурологи в системе гуманитарного знания;
2. Подходы в исследовании культуры;
3. Виды и формы культуры;
4. Культура, ее сущность и функции. Культура и общество;
5. Общественно-историческая (циклическая) школа;
6. Натуралистическая (психологическая) школа;
7. Социологическая (философская) школа;
8. Символическая (семиотико-структуралистическая) школа;
9. Антропогенез и возникновение архаической культуры;
10. Первобытные религиозные верования;
11. Мифология в духовной архаической культуре;
12. Культурные типы древнего Ближнего Востока (на примере Месопотамии);
13. Культурные типы древнего Ближнего Востока (на примере Древнего Египта);

14. Культурные типы древнего Ближнего Востока (на примере Древней Палестины);
15. Древняя культура Индии (индо-буддийский тип культуры);
16. Древняя культура Китая (конфуцианско-даосистский тип культуры);
17. Крито-микенская культура;
18. Греческие архаика и классика: основные достижения культуры. Греческая архаика;
19. Культура Древнего Рима: особенности и достижения;
20. Христианство как основа средневековой европейской культуры;
21. Средневековая культура Западной Европы V-XV вв;
22. Синтез античности и христианства в культуре Византии;
23. Арабо-исламская культура средневекового Востока.
24. Возрожденческий гуманизм. Человек - творец самого себя;
25. Живописцы, архитекторы и скульпторы эпохи Возрождения;
26. Культура эпохи Реформации;
27. Культура Нового времени;
28. Культура эпохи Просвещения;
29. Истоки славянской культуры. Язычество древних славян;
30. Киевская Русь. Принятие христианства;
31. Византийские традиции в культуре Древней Руси;
32. Культура эпохи Просвещения в России;
33. Культура России 19 века – «золотой век» русской культуры.;
34. Культура России «серебряного века»;
35. Отечественная культура советского периода;
36. Современная социокультурная ситуация в России.
37. Современная культурная ситуация как переходная эпоха;
38. Основные тенденции культуры в эпоху глобализма;
39. Модели культурной универсализации;
40. Культура и глобальные проблемы современности.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Список основной литературы по дисциплине:

1. Багновская, Н. М. Культурология : учебник : [16+] / Н. М. Багновская. – 3-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684373 (дата обращения: 22.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-394-00963-1. – Текст : электронный.
2. Соловьев, В. М. Культурология : учебник для вузов : [16+] / В. М. Соловьев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 673 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561243 (дата обращения:

22.11.2023). – ISBN 978-5-4499-0226-9. – DOI 10.23681/561243. – Текст : электронный.

3. Никитич, Л. А. Культурология : теория, философия, история культуры : учебник / Л. А. Никитич. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 560 с. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684860 (дата обращения: 22.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01316-9. – Текст : электронный.

Список дополнительной литературы по дисциплине:

1. Золкин, А. Л. Культурология : учебник / А. Л. Золкин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 584 с. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684846 (дата обращения: 22.11.2023). – ISBN 978-5-238-01494-4. – Текст : электронный.

2. Грушевицкая, Т. Г. Культурология : учебник / Т. Г. Грушевицкая, А. П. Садохин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 688 с. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684847 (дата обращения: 22.11.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01058-8. – Текст : электронный.

3. Барышева, А. Д. Культурология : шпаргалка : учебное пособие : [16+] / А. Д. Барышева ; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 40 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578372 (дата обращения: 22.11.2023). – ISBN 978-5-9758-1963-5. – Текст : электронный.

4. Садохин, А. П. Культурология : учебное пособие / А. П. Садохин, И. И. Толстикова. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 296 с. – (Экзамен). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684852 (дата обращения: 22.11.2023). – ISBN 978-5-238-01981-9. – Текст : электронный.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

**Электронные библиотеки:**

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.
3. КиберЛенинка: научная электронная библиотека [научные

журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru.

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: http://window.edu.ru.

5. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

6. Российское образование : федеральный портал. – URL: http://www.edu.ru/.

7. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: http://diss.rsl.ru/.

8. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: http://xn—90ax2c.xn--p1ai/.

9. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) [сетевая информационнопоисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://elib.gnpbu.ru

10. Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib.

11. Фундаментальная электронная библиотека "Русская литература и фольклор" : полнотекстовая информационная система [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://feb-web.ru/.

12. Культура.РФ : портал культурного наследия и традиций России. Кино. Музеи. Музыка. Театры. Архитектура. Литература. Персоны. Традиции. Лекции. – URL: http://www.culture.ru.

13. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/.

14. Лекториум : видеоколлекции академических лекций вузов России : сайт. – URL: https://www.lektorium.tv.

**Справочно-информационные системы:**

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: http://www.consultant.ru.

2. Кодексы и законы РФ. Правовая справочно-консультационная система [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://kodeks.systecs.ru.

3. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: http://www.lexed.ru/.

4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - официальный сайт. – URL: http://www.fgosvo.ru.

5. ГРАМОТА.РУ : справочно-информационный интернет-портал. – URL: http://www.gramota.ru.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

| Вид учебных занятий | Организация деятельности студента |
|---|---|
| **Семинарские занятия** | Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом |
| **Реферат** | Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 5 до 10 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата. |
| **Самостоятельная работа** | Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации |
| **Подготовка к экзамену** | При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. |

## 11. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 2 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722) |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205) |

## 12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебники и учебные пособия и словари, имеющиеся в фондах библиотеки;

2. Доступ к Интернет-ресурсам;

3. Электронные и Интернет-учебники.

Материально-техническое обеспечение включает в себя специально оборудованные кабинеты и аудитории: компьютерные классы, аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения.

Использование электронных учебников и дисков-тренажеров в процессе обучения должно обеспечиваться наличием во время самостоятельной подготовки рабочего места, для каждого обучающегося в компьютерном классе имеющего выход в Интернет, в соответствии с объемом изучаемой дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | **Аудитория № 419** - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - **60**; для преподавателя - 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd- | Интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО).<br><br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal |
| 2. | **Аудитория № 410** - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов - **42**; для преподавателя - 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | -//- |
| 3. | **Аудитория № 411** - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов - **36**; для преподавателя - 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | Мультимедийный проектор |
| 4. | **Аудитория № 412** - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - **60**; для преподавателя - 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | Интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО). |

Согласовано:

ответственный за ОПОП _____ Комачева О.А.

# Приложение

**Приложение 1**

**Тест № 1. Культурология. Культурология как наука. Эволюция представлений о культуре. 1 вариант.**

**1. Научная дисциплина, давшая толчок к развитию науки о культуре:**
а) антропология+;
б) психология;
в) археология;
г) социология.

**2. Метод культурологии, позволяющий сопоставлять различные культуры в рамках одной эпохи:**
а) синхронный+;
б) диахронный;
в) нормативный;
г) структурно – функциональный.

**3. Раздел культурологии, результаты исследования которого направлены на прогнозирование, проектирование и регулирование культурных процессов**
а) практическая;
б) прагматическая;
в) прикладная+;
г) актуальная.

**4. Верное суждение о культуроведении:**
а) является методологией по отношению к культурологии;
б) совокупность частных научных дисциплин, изучающих отдельные подсистемы культуры+;
в) культуроведение и культурология – тождественные понятия;
г) интегративное знание о целостном феномене культуры.

**5. Осознание специфики культуры происходит в …**
а) античности+;
б) эпоху Возрождения;
в) Новое время;
г) Средневековье.

**6. Утверждения, характерные для психоаналитической школы в культурологи (возможно несколько вариантов ответа)**:

а) Культура подавляет в человеке многие творческие задатки, создавая “среднего человека”+;
б) Культура сдерживает инстинкты, разрушительные силы человеческого бессознательного+;
в) Исторический процесс идет не по прямой, а как “циклическая флуктуация” – идущая законченными циклами смена перетекающих друг в друга типов культуры;
г) Всемирно – историческое развитие предстает в виде движения от локальных культурных общностей к единой общечеловеческой культуре.

**7. Утверждение, характерное для социологического направления культурологии:**
а) История – это смена целостных социокультурных сверх общностей, внутренне связанных определенным единством ценностей и значений+;
б) Культурный процесс имеет иррациональную основу. Возрастание роли интеллекта ослабляет первичные инстинкты человека, ощущение его слитности с миром;
в) Всемирно – историческое развитие предстает в виде движения от локальных культурных общностей к единой общечеловеческой культуре;
г) Культура – совокупность знаковых систем, важнейшей из которых является язык. Скрытым закономерностям этих систем бессознательно подчиняется человек.

**8. Определение культуры по Э. Тайлору:**
а) сотворенная человеком часть окружающей среды;
б) совокупность знаний, верований, искусства, нравственности, законов, обычаев, а также способностей и привычек, усвоенных человеком+;
в) специфический способ мышления, чувствования, поведения;
г) формы поведения, привычные для группы, общности людей, имеющие материальные и нематериальные черты.

**9. Школа в культурологии, объясняющая сущность культуры, исходя из способности человека создавать символы окружающей его реальности и передавать их в пространстве и во времени:**
а) натуралистическая;
б) социологическая;
в) общественно – историческая;
г) символическая+.

**10. Школа в культурологии, объясняющая сущность культуры, исходя из общественной природы человека. В центре внимания – общество, его структура, институты:**
а) социологическая+;
б) натуралистическая;
в) общественно – историческая;
г) символическая.

**11. Раздел культурологии, занимающийся разработкой категориального аппарата и методов теоретического и исторического познания культуры:**
а) прикладная;
б) историческая;
в) фундаментальная+;
г) социальная.

**12. Культурология изучает:**
а) наиболее общие основания любой человеческой деятельности;

б) становление, развитие и гибель цивилизаций;
в) совокупность разрозненных культурных явлений и объектов;
г) зарождение, функционирование и закономерности развития культуры+.

**13. Зарождение общей теории культуры – культурологии произошло в …**
а) середине XIX в. ;
б) последней трети XIX в.+;
в) середине XX в. ;
г) 20-е гг. XX в.

**14. Верное суждение о соотношении культурологии и философии:**
а) философия является методологией по отношению к культурологии+;
б) культурология – непременная и обязательная часть философии;
в) культурология – особая философия, а именно философия культуры;
г) философия и культурология – тождественные понятия.

**15. Культурология – это…**
а) филологическая наука;
б) интегративное знание+;
в) эмпирическое знание;
г) описательная наука.

**16. Из ниже перечисленных понятий наиболее адекватно отражает следующее определение: “Исторически определенный уровень развития общества, творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также создаваемых ими материальных ценностей”**
а) социальная мобильность;
б) социокультурная система;
в) цивилизация;
г) культура+.

**17. Элементы, относящиеся к предмету изучения культурологии (возможно несколько вариантов ответа):**
а) универсальные свойства, характерные для каждой культуры+;
б) закономерности научно-технического прогресса;
в) способности людей психологически воздействовать друг на друга в процессе трудовой деятельности;
г) деятельностно-реализованные силы и способности людей (умения, навыки, постижение чего-либо, процессы социокультурной динамики, стереотипы культурного флагирования)+;
д) уровень экономических достижений мировой цивилизации;
е) памятники прошлых геологических эпох;
ё) уровень достижений мировой культуры и отдельных сообществ+;
ж) памятники культуры как предметные результаты материальной и духовной деятельности людей+.

**18. Происхождение термина культурология восходит к работам:**
а) Л. Уайта+;
б) П. Сорокина;
в) О. Шпенглера;
г) К. Маркса.

**19. Метод культурологии, представляющий культурные формы как определённые ценности:**
а) аксиологический+;
б) онтологический;
в) гносеологический;
г) семиотический.

**20. Первоначально слово “культура” в латинском языке обозначало …**
а) правила поведения в обществе;
б) интеллектуальные достижения человечества;
в) создание искусственной природы;
г) способы обработки земли+.

**21. Метод изучения культуры как последовательно развивающейся формы человеческих отношений, проходящей этапы становления, вызревания, упадка:**
а) структурно – функциональный;
б) диахронный+;
в) нормативный;
г) синхронный.

**22. Понятие “вторая природа” употребляется как синоним термина …**
а) культура+;
б) человек;
в) геном;
г) наследственность.

**23. Утверждения, характерные для символического направления культурологии (возможно несколько вариантов ответа):**
а) Культура теряет непосредственную связь с предметами, образуя знаково-символическую систему+;
б) В разных типах культур, в многообразных проявлениях одной и той же культуры проявляется некое универсальное начало –генотип социального опыта;
в) Основное условие существования цивилизации – гармония социальных институтов;
г) Культура – сложная система символов и норм, которые постоянно изменяются людьми в сторону их совершенствования+.

**24. Верное суждение о философии культуры:**
а) философия культуры и культурология – тождественные понятия;
б) эмпирическая наука, исследующая конкретно-исторические явления культуры;
в) совокупность научных дисциплин, изучающих отдельные подсистемы культуры;
г) методология осмысления сущности культуры и формирования мировоззренческих оснований ее понимания+.

**25. Термин культура в его современном значении появился в …**
а) XVII в.;
б) XIX в.;
в) XX в.;
г) XVIII в+.

**Тест № 1. Культурология. Культурология как наука. Эволюция представлений о культуре. 2 вариант.**

**1. Этимологически слово «культура» восходит:**
а) к Древнему Востоку;
б) к античности+;
в) к средневековью;
г) к Древней Индии.

**2. Культурология – это:**
а) интегративная дисциплина, изучающая содержание общественной жизнедеятельности людей+;
б) система наук о природе и обществе;
в) область естественнонаучного знания.

**3. Пайдейа - это:**
а) то, что в сознании древних греков отождествлялось с понятием культуры+;
б) вид искусства;
в) способ поведения.

**4. Артефакт - это:**
а) понятие, характеризующее нерасчлененность культуры на ранних стадиях развития человечества;
б) образование или процесс искусственного происхождения+;
в) содержание коллективного бессознательного, по К. Юнгу.

**5. В соответствии с аксиологическим подходом к культуре, культура – это:**
а) мир ценностей+;
б) мир знаков;
в) кризисное явление в обществе и человеке.

**6. Какие периоды в эволюции культуры выделяли Э. Тайлор и Л. Морган:**
а) рабовладение, феодализм, капитализм, коммунизм;
б) прометеевская эпоха, великие культуры древности, осевое время;
в) дикость, варварство, цивилизация+.

**7. В семиотике осмысленная последовательность любых знаков, любая форма коммуникации – это:**
а) текст+;
б) архетип;
в) символ.

**8. Паттерны – это:**
а) структурные образцы культуры, стереотипы поведения, сложившиеся в рамках определенной культуры+;
б) процесс взаимодействия между субъектами социокультурной деятельности с целью передачи или обмена информации.

**9. Понятие, включающее в себя элементы социального и культурного наследия, передающегося от поколения к поколению и сохраняющегося в течение длительного времени, -**

а) семиотика;
б) символ;
в) смысл;
г) традиция+.

**10. Античный эстетический идеал гармонии физического и духовного начал человека –**

а) античность;
б) калокагатия+;
в) архетип;
г) пассионарность.

**11. Меру воспитанности и подготовки к жизни ребенка древние греки называли словом:**

а) техне;
б) гармония;
в) пайдейа+;
г) Жень.

**12. Ж.Ж. Руссо оценивал культуру как:**

а) кризисное явление в обществе и человеке+;
б) способ реализации человеческого гения.

**13. Нравственную модель культуры, связанную с моральным императивом, разработал в XVIII веке:**

а) И. Кант+;
б) Гельвеций;
в) И. Гердер.

**14. Ментальность - это:**

а) эстетический идеал гармонии физического и духовного начал человека;
б) глубинный уровень массового сознания, коллективные представления людей, их образ мира+;
в) общественный слой людей, профессионально занимающихся умственным трудом.

**15. Термин культурология ввел в научный лексикон:**

а) Лао Цзы;
б) Конфуций;
в) О. Конт;
г) Л. Уайт+.

**16. Для терминов «культурология» и «культурная антропология» справедливо утверждение о том, что:**

а) культурная антропология и культурология – это одно и то же понятие;
б) культурная антропология и культурология - автономные гуманитарные дисциплины+.

**17. Для терминов «культурология» и «социология культуры» справедливо утверждение о том, что:**

а) культурология и социология культуры - две различные научные дисциплины, имеющие собственные предмет исследования+;

б) культурология и социология культуры - это одно и то же понятие.

**18. Для терминов «культурология» и «философия культуры» справедливо утверждение о том, что**:

а) философия культуры является теоретической основой культурологии+;

б) культурология и философия культуры не связаны между собой.

**19. Культурологию нельзя назвать наукой:**

а) об истории культуры;

б) о психическом аспекте человеческой деятельности+.

**20. Культурология как наука не изучает _____ аспект человеческой деятельности:**

а) генетический+;

б) хронологический;

в) творческий.

## Тест № 2. Культурология. Культура как социально-историческое явление, ее сущность, структура и функции. Типология культур. 1 вариант.

**1. Основа связи настоящего, прошлого и будущего в развитии культуры – это …**

а) передача:

б) преемственность+;

в) наследство;

г) наследие.

**2. Стандарт культурной деятельности, регулирующий поведение людей и свидетельствующий об их представлении о должном, желательном – это …**

а) образец культурный;

б) норма культурная+;

в) закон культурный;

г) традиция культурная.

**3. Термин, обозначающий включение подрастающих поколений в жизнь человеческого общества, обеспечивающее исполнение ими определенных социальных ролей:**

а) социализация+;

б) мультипликация;

в) инверсия;

г) конвергенция;

д) модернизация;

е) интеракционизм.

**4. Черты первобытной культуры (возможно несколько вариантов ответа):**

а)Недостаточное практическое овладение природой компенсируется смысловым породнением с ней, мистической сопричастностью+;

б) Антропоморфизм – природе приписываются человеческие черты. Глубинным содержанием всего происходящего на земле является постоянная борьба между богами+;

в) Формирование человеческой личности, обладающей самостоятельностью, активностью,

четкой жизненной позицией, стремлением к самореализации;
г) Утверждение идеалов разума, свободы, справедливости;
д) Основой социальных структур и коллективного сознания является миф+;
е) Становление индивида – отдельного представителя человеческого рода, “социального атома”.

**5. Черты культуры эпохи Возрождения (возможно несколько вариантов ответа):**
а) Поклонение Богу, Абсолюту, Высшему разуму+;
б) Формирование основных видов религиозных представлений: тотемизма, анимизма, фетишизма, магии;
в) Справедливость, которой пронизан мир, отражена в табу (запретах). Малейшее отступление от них есть грех, ведущий к катастрофе;
г) Человек – не столько творение, сколько творец, подобный Богу, центральная сила мироздания, способная преобразовать все сущее в гармонию высшего порядка+;
д) Традиционализм, каноничность, вера в авторитеты, чудеса;
е) Дидактизм, учительство, энциклопедичность знания в религиозном смысле;
ё) Утверждение идеалов гуманизма, красоты человека, ценности любви. Реальный, земной и внутренне свободный человек является мерой всех вещей+;
ж) Формирование человеческой личности. Человеческое достоинство осознается в возможности самому что – либо предпринимать и осмысливать, самому себя формировать и самому все оценивать+.

**6. Научный метод, используемый в культурологии, в основе которого лежит систематизация периодов (ступеней) в развитии культуры:**
а) **типологизация+**;
б) систематизация;
в) классификация;
г) цикличность.

**7. В культурологии под термином “самоидентификация” понимается…**
а) отождествление себя с той или с другой исторической личностью;
б) опознание личности человека, совершившего правонарушение;
в) ощущение своей принадлежности к той или иной социальной группе, общности, являющейся носителем культурных ценностей+;
г) отнесение себя к той или другой социальной страте.

**8. Все известные культуры, питаемые мировыми религиями – ветви одного “древа истории”. Всемирно – историческое развитие идет от локальных культурных общностей к единой общечеловеческой культуре – считал …**
а) О. Шпенглер+;
б) Н. Я. Данилевский;
в) А. Тойнби;
г) Н.А. Бердяев.

**9. Основные черты средневековой культуры (возможно несколько вариантов ответа):**
а) Полное растворение человека в коллективе, господство “Мы – сознания”;
б) Активизация экономически развитой личности, обретающей самоуважение вследствие делового успеха, рациональности, эффективности действий в реальном (материальном) мире;
в) Поклонение Богу, Абсолюту+;
г) Символизм, рассмотрение каждого материального предмета как изображения чего-то

ему соответствующего в высших сферах+;
е) Историзм духовной жизни, обусловленный христианской идеей неповторимости событий+;
6. Реальный, земной и внутренне свободный человек является мерой всех вещей;
ё) Человек – не столько творение, сколько творец, подобный Богу, центральная сила мироздания, способная преобразовать все сущее в гармонию высшего порядка;
ж) Господство ценностей совести, веры, надежды, любви, духовности+.

**10. Автором идеи – "История человечества представляет собой идущую законченными циклами смену перетекающих друг в друга типов культуры: чувственного, идеационального, идеалистического" был …**
а) Н.А. Бердяев;
б) П.А. Сорокин+;
в) В.И. Ленин;
г) Н.О. Лосский.

**11. Первоначально слово "культура" в латинском языке обозначало …**
а) способы обработки земли+;
б) правила поведения в обществе;
в) интеллектуальные достижения человечества;
г) создание искусственной природы.

**12. Функция культуры, связанная с выработкой механизмов, средств, способов, правил, при помощи которых оптимизируется, упрощается, становится более эффективным приспособление человека к природной социальной среде:**
а) исторической преемственности;
б) адаптационная+;
в) информационная;
г) коммуникационная.

**13. Элементы культуры, обладающие определенной значимостью, измеряемой их вовлеченностью в сферу человеческой жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальных отношений – это культурные …**
а) феномены;
б) императивы;
в) достижения;
г) ценности+.

**14. Черты античной культуры (возможно несколько вариантов ответа):**
а) Космологизм (осознание Вселенной как высшего единства, все элементы которого упорядочены, взаимосвязаны, взаимообусловлены и противостоят Хаосу)+;
б) Глубинным содержанием всего происходящего на земле является борьба между богами, в результате которой устанавливается или восстанавливается мировая гармония+;
в) Активизация экономически развитой личности, которая обретает самоуважение и веру в свои силы вследствие делового, экономического успеха;
г) Формирование человеческой личности, обладающей самостоятельностью, активностью, четкой жизненной позицией, стремлением к самореализации ;
д) Антропоцентризм, утверждение идеалов внутренней и внешней красоты человека+;
е) Культура рассматривается как результат исторического развития человечества и показатель достигнутого им уровня разумных и гуманных общественных отношений.

**15. Культуре Нового времени присущи следующие черты (возможно несколько вариантов ответа):**
а) Установка на изменение и развитие. Можно познать законы природы и общества и на их основе изменить мир+;
б) Установка на достижение делового, экономического успеха как признание рациональности, полезности, эффективности действий человека в реальном (материальном) мире+;
в) Главную роль в духовной культуре общества играет религия;
г) Освобождение человека от иерархической сословной системы, формирование самодеятельности индивидов, развитие масштабов общения+;
д) Недостаточное практическое овладение природой компенсируется смысловым породнением с ней, мистической сопричастностью;
е) Символизм, рассмотрение каждого материального предмета как изображения чего-то ему соответствующего в высших сферах.

**16. Школа в культурологии, рассматривающая историю как чередование и параллельное существование различных культур, проходящих этапы от подъема к надлому, распаду и гибели:**
а) общественно – историческая+;
б) символическая;
в) натуралистическая;
г) социологическая.

**17. Синтез культур различных слоев, групп и классов исторически сложившейся общности людей, характеризующийся единством территории и экономической жизни:**
а) национальная культура+;
б) культурно-национальная автономия;
в) региональная культура;
г) народная культура.

**18. Функция культуры, связанная с передачей социального опыта, обеспечением исторической преемственности культуры:**
а) функция социализации;
б) информационная+;
в) адаптационная;
г) организационно-регулятивная.

**19. Материальная сторона любого культурного процесса или деятельности:**
а) техника;
б) материальная культура+;
в) природа;
г) техническая культура.

**20. Передача ценностей и норм культуры от поколения к поколению это …**
а) возрождение культуры;
б) культурный посыл;
в) культурное воспроизводство+;
г) культурное наследование.

**21. Основоположником теории “культурно – исторических типов” был …**
а) П. Сорокин;

б) Н. Я. Данилевский+ ;
в) О. Шпенглер;
г) А. Тойнби.

**22. Отношения, в которых находятся между собой материальная и духовная культура:**
а) материальная и духовная культура находятся между собой в диалектической связи+ ;
б) деление культуры на материальную и духовную некорректно. Культурой называют все то, что создано человеком;
в) между материальной и духовной культурой не существует связей. Они существуют автономно друг от друга;
г) между материальной и духовной культурой глубокие качественные различия, поэтому не может быть никаких связей.

**23. Идея “сверхчеловека”, “белокурой бестии”, стоящей над толпой, с ее моралью, с ее предрассудками, принадлежит …**
а) Ф. Ницше+
б) И. Канту;
в) А. Шопенгауэру;
г) К. Марксу.

**24. Вхождение в культуру, освоение соответствующего миропонимания и поведения, в результате чего формируется сходство человека с представителями данной культуры в отличие от носителей других культур – это…**
а) инкультурация+ ;
б) аккультурация;
в) неокантианство;
г) полисемия;
д) интеракционизм.

**25. Цивилизация, по мысли О. Шпенглера, это…**
а) идеал прогрессивного развития человечества как единого целого+ ;
б) ограниченная во времени и в пространстве культурно – историческая система, воплощающая наиболее рациональные и гуманные формы существования человека ;
в) общество на определенной ступени исторического развития с особым экономическим базисом и соответствующими ему политической и духовной надстройкой ;
г) заключительная стадия развития любой локальной культуры, симптом ее обреченности и неизбежной гибели.

26. **Часть (аспект) общей культуры, означающая мир смыслов, представлений, знаний, образов, религиозно-нравственных мотивов деятельности человека – это … культура:**
а) социальная;
б) гуманитарная;
в) гуманистическая ;
г) духовная+.

**27. Автором идеи – “Осевое время” культуры- это своего рода “центр” истории, открывающий возможность универсального, единого культурно-исторического развития человечества – является…**
а) Ф. Ницше;
б) П. Сорокин;

в) К. Ясперс+;
г) О. Шпенглер.

**Тест № 2. Культурология. Культура как социально-историческое явление, ее сущность, структура и функции. Типология культур. 2 вариант.**

**1. Американский социолог русского происхождения, автор теории «волнообразного изменения культур»:**
а) Н. Бердяев;
б) Н. Данилевский;
в) П. Сорокин+;
г) А. Лосев.

**2. Название сочинения немецкого философа и историка О. Шпенглера, в котором он излагает свои взгляды на культуру:**
а) «Феномен человека»;
б) «Недовольство культурой»;
в) «Закат Европы»+.

**3. Особое значение в возникновении и развитии мировой культуры придает игре**
а) Й. Хейзинга+;
б) К. Леви-Сгросс;
в) Н. Бердяев.

**4. Какие периоды в эволюции культуры выделяет К. Ясперс?**
а) дикость, варварство, цивилизация;
б) рабовладение, феодализм, капитализм, коммунизм;
в) прометеевская эпоха, великие культуры древности, осевое время, эпоха техники+.

**5. Кто из мыслителей является автором теории, согласно которой культура основана на принуждении и запрете влечений и служит двум целям: защите людей от природы и урегулированию отношений между людьми?**
а) Г. Спенсер;
б) О. Шпенглер;
в) З. Фрейд+;
г) Й. Хейзинга.

**6. Кому из указанных мыслителей может принадлежать следующее высказывание:** ***«В непрерывном потоке культура постоянно творит новые языковые, художественные, религиозные символы; наука о культуре учит нас пояснять символы…»***
а) О. Шпенглеру;
б) Й. Хёйзинге;
в) Э. Кассиреру;
г) П. Чаадаеву.

**7. Кто из указанных мыслителей имеет отношение к теориям локальных цивилизаций:**
а) П. Сорокин;
б) Э. Кассирер;
в) Й. Хёйзинга;
г) О. Шпенглер.

**8. Анализ аполлонического и дионисического начал в культуре принадлежит**
а) Ф. Ницше: в сочинении «Рождение трагедии из духа музыки»;
б) Н. Бердяеву: в сочинении «Смысл творчества. Опыт оправдания человека»;
в) Н Данилевскому: в работе «Россия и Европа».

**9. В каждой национальной культуре доминируют свои этнокультурные _____, существенным образом определяющие особенности мировоззрения, характера, художественного творчества и исторические судьбы народа**
а) хронотопы;
б) архетипы;
в) стили.

**10. Кто из культурологов связывал глобальную смену типов культур со сменой коммуникативных средств и выделял культуры дописьменные, письменные, типографические и культуру обществ с современными СМИ**:
а) А. Кребер;
б) Х. Ортега и-Гассет;
в) Ю. Лотман.

**Тест № 3. Культурология. Русская культура. 1 Вариант.**

**1. Непрофессиональная, анонимная, коллективная культура, включающая мифы, легенды, сказания, эпос, былины, сказки, песни, танцы – это …**
а) художественная самодеятельность;
б) народное творчество;
в) народная культура+;
г) художественные промыслы.

**2. Культура, в основе которой лежат особенности природной среды региона, представления об общности происхождения, о совместной исторической практике предков…**
а) Этническая+;
б) Элитарная;
в) Древняя;
г) Массовая.

**3. Создание Московского университета, подготовка основ общенационального литературного языка, обоснование ведущей роли науки и просвещения в обществе связано с именем…**
а) Петра I;
б) М. В. Ломоносова+;
в) В. О. Ключевского;
г) А.С. Хомякова.

**4. Один из первых литературных памятников русской культуры “Слово о законе и благодати” написан митрополитом Илларионом в … веке.**
а) XI+;
б) XIV;
в) XII;
г) XIII.

**5. Первое русское государство, основу которого составлял древнерусский этнос, называлось …**
а) Золотая Орда;
б) Речь Посполитая;
в) Хазарский каганат;
г) Киевская Русь+.

**6. Для русского национального самосознания характерны:**
**стремление к успеху (возможно несколько вариантов ответа):**
а) Приверженность православным духовным ценностям
приоритет общественных и государственных интересов+;
б) Индивидуализм;
в) Мессианизм+;
г) Рационализм.

**7. Добровольное единение людей на основе духовной общности, братства, подлинной нравственности славянофилы обозначали термином…**
а) Государственность;
б) Соборность+;
в) Духовность;
г) Религиозность.

**8. Подъем русской культуры после татаро-монгольского нашествия и вторжения немецких рыцарей происходит в … века**.
а) вторая половина XV;
б) вторая половина XIV+;
в) первая половина XV;
г) первая половина XVI.

**9. Для культуры Древней Руси характерны…(возможно несколько вариантов ответа):**
а) этническое многообразие+;
б) религиозная нетерпимость;
в) влияние византийской культуры+;
г) влияние исламской культуры;
д) основа экономики – земледелие и скотоводство+;
е) отсутствие литературы.

**10. “Золотым веком” русской культуры называют … век:**
а) XVII;
б) XVIII;
в) XIX+;
г) XX.

**11. “Обмирщение” культуры, развитие рационализма, относительно быстрые темпы перехода от Средневековья к Новому времени относятся к …веку:**
а) XVIII+;
б) XV;
в) XIV;
г) XVI.

**12. В славянской языческой мифологии Перун – это…**
а) Покровитель скота и скотоводов, в дальнейшем – покровитель богатства, торговли;
б) Бог весеннего солнца, плодородия;
в) Плодотворящее божество лета;
г) Покровитель воинов, в дальнейшем – покровитель грома и молнии, творец Вселенной, “княжеский” бог+.

**13. М. Булгаков, А. Платонов, А. Рыбаков, Е. Замятин:**
а) Музыканты;
б) Живописцы;
в) Архитекторы;
г) Писатели+.

**14. Первый Всесоюзный съезд советских писателей (1932 г.) провозгласил новый художественно-творческий метод …**
а) Символизм;
б) Неореализм;
в) Постмодернизм;
г) Социалистический реализм+.

**15. Создание социалистической системы образования, формирование новой интеллигенции, утверждение атеистического мировоззрения, формирование интернациональной культуры характерны для …**
а) Петровской эпохи;
б) Постсоветской эпохи;
в) Советской эпохи+;
г) эпохи Просвещения.

**16. В славянской языческой мифологии Велес – это…**
а) Покровитель скота и скотоводов, в дальнейшем – покровитель богатства, торговли+;
б) Бог весеннего солнца, плодородия;
в) Плодотворящее божество лета;
г) Покровитель воинов, в дальнейшем – покровитель грома и молнии, творец Вселенной, “княжеский” бог.

**17. Андрей Рублев, Феофан Грек, Дионисий – известные русские …**
а) Архитекторы;
б) Писатели;
в) Полководцы;
г) Иконописцы+.

**18. Культура группы людей, которой свойственны общность территории, экономической жизни, языка, особые черты психологического и духовного облика:**
а) Элитарная;
б) Национальная+;
в) Кровнородственая;
г) Массовая.

**19. … считали, что Россия должна ориентироваться на европейские образцы развития:**
а) Западники+;
б) Почвенники;

в) Славянофилы;
г) Евразийцы.

**20. Соответствие деятелей русской художественной культуры тому или иному ее направлению:**
а) Д. Мережковский, В. Брюсов, К. Бальмонт, А. Блок, А. Белый – символизм+;
б) А. Бенуа, С. Дягилев, Л. Бакст, Н. Рерих – модернизм+;
в) Н. Гумилев, О. Мандельштам, А. Ахматова – акмеизм+;
г) В. Маяковский, В. Хлебников – кубофутуризм+.
**Варианта ответов:**
– акмеизм;
– модернизм;
– символизм;
– кубофутуризм.

## Тест № 3. Культурология. Русская культура. 2 Вариант.

**1. Кто из русских культурологов связывал глобальную смену типов культуры со сменой коммуникативных средств и выделял культуры дописьменные, письменные, типографические и культуру обществ с современными СМИ:**
а) Н. Бердяев;
б) Н. Данилевский;
в) Ю. Лотман;
г) П. Чаадаев.

2. **В. Белинский, Н. Чернышевский, Д. Писарев, Вл. Соловьев:**
а) склонялись к тому, что русская культура принадлежит больше Востоку;
б) видели русскую культуру скорее частью Запада.

**3. Н. В. Гоголь, славянофилы – А.С. Хомяков, К.С. и И.С. Аксаковы, И.В. и П.В. Киреевские, Ю.Ф. Самарин, К.Н. Леонтьев**:
а) склонялись к тому, что русская культура принадлежит больше Востоку;
б) видели русскую культуру скорее частью Запада.

**4. Кому из мыслителей может принадлежать высказывание: *«Исторический опыт для России не существует; поколения и века протекли без пользы для нас. Глядя на нас, можно было бы сказать, что общий закон человечества отменён по отношению к нам»:***
а) Н. Данилевскому;
б) А. Пушкину;
в) П. Чаадаеву;
г) Ю. Лотману;
д) В. Вернадскому;
е) Н. Бердяеву.

**5. Русский религиозный философ и ученый, автор труда «Столп и утверждение истины» -**
а) П. Флоренский;
б) Н. Данилевский;
в) Ю. Лотман;

г) П. Чаадаев.

**6. Кому из указанных мыслителей может принадлежать следующее высказывание: *«Культура представляет собой пограничное состояние, возникающее на границе трех областей - познания, нравственности и искусства»:***
а) Н. Данилевскому;
б) А. Пушкину;
в) П. Чаадаеву;
г) Ю. Лотману;
д) Н. Бердяеву;
е) П. Флоренскому.

**7. Русский ученый, который приходит к понятию культурно-исторического типа, то есть *«формы исторической жизни человечества, как формы растительного и животного мира, как формы языков…, как проявление самого духа, стремящегося осуществить типы добра, истины и красоты»* -**
а) Н. Бердяев;
б) Н. Данилевский;
в) Ю. Лотман;
г) П. Чаадаев.

**8. Высшей формой постижения социального идеала В. Соловьева *«Все находят себя в каждом, и каждый – во всех других»* является:**
а) искусство;
б) религия;
в) наука…
г) политика.

**9. Восстановите слово из работы В. Соловьева «Общий смысл искусства»: *«Результат природного процесса есть человек в двояком смысле: во-первых, как самое _____ , а во-вторых, как самое сознательное природное существо»:***
а) ужасное;
б) совершенное;
в) прекрасное;
г) комическое.

**10. Русский литературовед, культуролог, искусствовед, семиотик, глава тартусско-московской семиотической школы гуманитарных исследований -**
а) Н. Бердяев;
б) Н. Данилевский;
в) Ю. Лотман;
г) П. Чаадаев.

**11. По мнению В.И. Вернадского, с появлением разума и развитием человеческого общества биосфера постепенно переходит в сферу разума, т.е.:**
а) ноосферу;
б) тропосферу;
в) семиосферу.

**12. Термин, введенный Л.Н. Гумилевым, обозначающий повышенную тягу к действию у людей, возникающую из-за специфической способности усваивать больше энергии, чем необходимо для нормальной жизнедеятельности:**

а) соборность;
б) пассионарность;
в) ноосфера.

**13. Понятие, воспринятое русской религиозной философией в конце XIX - начале XX вв., означающее множество, собранное силой любви в «свободное и органическое единство»**:
а) соборность;
б) пассионарность;
в) ноосфера;
г) семиосфера.

**14. Понятие, разработанное в культурологи Ю.М. Лотмана, обозначающее пространство, по своему объекту, в сущности, равное культуре:**
а) соборность;
б) пассионарность;
в) ноосфера;
г) семиосфера.

**15. Кому из указанных мыслителей может принадлежать следующее высказывание: *«… Россия не может оставаться только Востоком и не должна сделаться только Западом. Миссия России сделаться Востоко-Западом, соединительницей двух миров»:***
а) Н. Данилевскому;
б) А. Пушкину;
в) П. Чаадаеву;
г) Ю. Лотману;
д) В. И. Вернадскому;
е) Н. Бердяеву.

## Тест №4 «Культурогенез».

**1. К какому понятию относится следующее определение: «разнообразные суеверные действия человека с целью оказать влияние на тот или иной материальный предмет, явление или человека»?**
а) фетишизм;
б) оккультизм;
в) магия;
г) язычество.

**2**. **Синкретизм - это:**
а) нерасчлененность, слитность искусства, мифологии, религии, характеризующая первоначальное состояние первобытной культуры;
б) система норм, правил, господствующая в художественном направлении;
в) приобретенная сознанием способность сосредоточиваться на самом себе.

**3. Как называется ранняя форма религии, сущность которой состоит в поклонении какому-либо животному или растению и в вере в свое происхождение от них?**
а) анимизм;
б) фетишизм;
в) магия;
г) тотемизм.

**4. Подберите правильное определение к понятию «мифология»:**
а) мировоззрение, основанное на вере;
б) наука, изучающая мифы и сказания;
в) оба определения правильны;
г) оба определения неправильны.

**5. Автор работы «Первобытная культура», введший в научный оборот термин «анимизм», -**
а) Н.Я. Данилевский;
б) Э.Б. Тэйлор;
в) О. Шпенглер;
г) А.Н. Столяр.

**6. Табу - это:**
а) ритуальный запрет, налагаемый на какое-либо действие;
б) сложное культурное образование, противопоставляемое традиционной, господствующей культуре.

**7. В аналитической психологии К. Юнга понятие, которое соотносится с бессознательной деятельностью людей, означает врожденные психические структуры** –
а) пайдейа;
б) артефакт;
в) этнос;
г) архетип.

**8. Эпоха, когда человечество, вдобавок к биологически-видовому единообразию, приобретает тот уровень интегрирующих связей, который называется культурой** –
а) бронзовый век;
б) античность;
в) верхний палеолит;
г) Ренессанс.

**9. Термин «креационизм» означает**
а) процесс создания мира, культуры богом;
б) критическая стадия противоречий в ценностно-нормативных установках.

**10. Культурогенез – это:**
а) наличие коллективной собственности на ранних ступенях развития человечества
б) одно из первых направлений в искусстве авангарда;
в) один из видов социальной и исторической динамики культуры.

**11. В какую эпоху определяющее значение имела система «естественных знаков»:**
а) в средневековье;
б) в рабовладельческую эпоху;
в) первобытную эпоху.

**12**. **Архаическая культура в узком смысле слова – это:**
а) культура античности;
б) первобытная культура;
в) культура Древнего Востока.

**13. Как называется ранняя форма религии, сущность которой состоит в поклонении какому-либо животному или растению и в вере в свое происхождение от них?**
а) тотемизм;
б) фетишизм;
в) магия;
г) анимизм.

**14**. **В традиционной и архаической культуре означают полную потерю старой идентичности и приобретение новой:**
а) обряды инициации;
б) ритуальные запреты;
в) обряды жертвоприношения.

**15. Важнейшей особенностью традиционной культуры является:**
а) формирование монотеизма
б) синкретизм, нерасчлененность норм бытия культуры, общества и человека, общества и природы.

**16. Первобытное мышление** –
а) мифологическое;
б) космологическое;
в) магическое;
г) эпическое.

**Тест №5 «Искусство античности».**

**1. Латинское слово antiqus, от которого произошло слово «античность», дословно означает**:
а) древний;
б) высокий;
в) возвышенный;
г) образцовый.

**2. Термином «античность» называют:**
а) культуру Древнего Востока;
б) всю древнюю культуру;
в) первобытную культуру;
г) историю и культуру Древней Греции и Древнего Рима.

**3. В представлении древних греков хаос – это**:
а**)** загробный мир;
б) зияющее пространство;
в) источник всякой жизни на Земле.

**4. Мир, управляемый разумными законами, греки называли:**
а) космос;
б) техне;
в) полис.

**5. Какой архитектурный ордер имеет тяжеловесные массивные колонны, простую и строгую капитель, совершенство пропорций:**
а) дорический;
б) ионический;
в) коринфский.

**6. Катарсис** –

а) термин «Поэтики» Аристотеля, означающий очищение при помощи страха и сострадания как цель трагедии;

б) в философии гармония внутреннего и внешнего.

**7. Как называлась скульптура юноши архаического периода, соответствующая канону фронтального изображения:**

а) кратер;

б) лекиф;

в) курос.

**8. Прообразом греческого театра были празднества в Афинах в честь бога:**

а**)** Аполлона;

б) Зевса;

в) Диониса.

**9. Слово «трагедия» дословно означает:**

а) «песнь бога»;

б) «грустная песнь»;

в) песнь козлов».

**10. Древнегреческая трагедия (Эсхил, Софокл, Еврипид) достигла расцвета в:**

а) гомеровский период;

б) классический период;

в) эллинистический период.

**11. Основоположник жанра комедии –**

а) Аристофан;

б) Эсхил;

в) Софокл;

г) Еврипид.

**12. Калокагатия** –

а) социальные блага;

б) идеал воспитания человека в Древней Греции;

в) особый вид изобразительного искусства.

**13**. **Скульптурное творение великого Агесандра периода эллинизма, изображающее сюжет Троянской войны, -**

а) Дискобол;

б) Дорифор;

в) Лаокоон.

**14. Глиптика –**

а) вазопись;

б) резьба на драгоценных и полудрагоценных камнях;

в) скульптура девушки.

**15. В античной мифологии муза – покровительница танцевального искусства**

а) Талия;

б) Урания;

в) Мельпомена;
г) Эрато;
д) Терпсихора.

**Тест №6 «Типология культуры (Культура Востока, Запада, Юга, Севера)»**

**1. Парная категория, выражающая дихотомию поляризованного целого всемирной культуры –**
а) социокультурный мир горцев Кавказа и Европа;
б) культура Америки и России;
в) культура Востока и культура Африки;
г) культура Запада и культура Востока.

**2. Смысловая пара, имеющая ярко выраженный характер социокультурной и цивилизационной дилеммы: или – или –**
а) Запад – Восток;
б) Север – Юг.

**3. Для культуры _____ характерны чрезвычайно пестрый этнический состав населения, традиционные формы мифологии и магии, шаманство и колдовство**
а) Востока;
б) Юга;
в) Запада;
г) Севера.

**4. Н.В. Гоголь, славянофилы – А.С. Хомяков, К.С. и И.С. Аксаковы, И.В. и П.В. Киреевские, Ю.Ф. Самарин, К.Н. Леонтьев –**
а) склонялись к тому, что русская культура принадлежит больше Востоку;
б) видели русскую культуру скорее частью Запада.

**5. Активность, либеральность, эвдемонизм и утилитаризм, предприимчивость, упрощение всякого рода ритуальности и быстрое расшатывание традиций отражают этнические установки культуры:**
а) Востока;
б) Юга;
в) Запада;
г) Севера.

**6. Для человека западной культуры НЕ характерно:**
а) подчинение своих интересов интересам общины;
б) индивидуализм;
в) рациональность, активное технико-технологическое преобразование мира.

**7. Импровизационный джаз, начиная с Л. Армстронга, рэгги - легкая музыка в стиле «калипсо» и «диско», музыка «черного гетто», реп, брейк-данс - это проявления культуры:**
а) Востока;
б) Юга;
в) Запада;
г) Севера.

**8. Мерой соизмерения совершенства мира в современной западной культуре**

**является:**
а) расчёт, польза;
б) духовность;
в) следование традициям.

**9. Стремление к достижению гармонии с внешним миром путем самопознания характерно для культуры:**
а) западной;
б) восточной;
в) Юга;
г) Севера.

**10. Нацеленность человека на познание и активное воздействие на внешний мир, склад ума, требующий логического развития мысли, отражают мировоззренческие установки культуры:**
а) западной;
б) восточной;
в) Юга;
г) Севера.

**11. К культуре Запада НЕ относится:**
а) признание человека абсолютной ценностью;
б) познание как духовное постижение, недоступное рациональному исследованию.

**12. К числу причин, обусловивших различия восточного и западного типа культур, НЕ относится:**
а) вера в безграничные возможности человека;
б) внешняя активность человека;
в) стремление к преобразованию окружающего мира;
г) наличие у европейцев «авантюрного» гена.

**13. Отсутствие стремления к техническому прогрессу, тяга к самоизоляции характерны для культуры:**
а) западной;
б) восточной;
в) Юга;
г) Севера.

**14. Самоизоляция человека от внешнего мира и уход во внутреннюю духовную жизнь, пассивное подчинение всеобщей жизненной силе, выступающей как Божество, философская идея небытия характеризуют культуру**:
а) Востока;
б) Юга;
в) Запада;
г) Севера.

**15. Искусство _____ более возвышенно и изящно, менее реалистично и утилитарно, в нем больше символизма, недосказанности, таинственности, ему свойственна высокая степень условности:**
а) Востока;
б) Юга;
в) Запада;

г) Севера.

## Тест №7 Культура XX-XXI вв.

**1. Чертой современной глобальной культуры является:**
а) прагматизм;
б) альтруизм;
в) тотемизм.

**2. Современная ситуация в мировой культуре характеризуется:**
а) равномерностью развития мировой материальной культуры;
б) мультилинейностью;
в) отсутствием свободы выбора мировоззренческих позиций.

**3. Глобализация – это:**
а) направление в изобразительном искусстве модернизма;
б) процесс перерастания какого-либо явления в явление мирового масштаба;
в) пограничное положение групп или индивидуумов, поставленных на грань двух культур.

**4. Процесс превращения традиционного, аграрного общества в общество с машинной технологией, рациональными и секулярными отношениями, называется:**
а) глобализацией;
б) мультикультурализмом;
в) модернизацей.

**5. Характерной чертой современной эпохи является:**
а) стирание различий между культурами и их национальным своеобразием;
б) уважительное отношение к художественным традициям прошлых культур.

**6. Глобальная культура характеризуется (отметить лишнее):**
а) нивелированием культурных различий этносов и регионов;
б) верой в безграничные возможности прогресса;
в) существованием преимущественно в городах в состоянии дисгармонии с природой, глобального нарушения баланса;
г) ростом нравственной составляющей в регулировании общественных процессов.

**7. Для современной ситуации в культуре НЕ характерно:**
а) локальные культурно-исторические процессы сливаются и образуют единый культурный мир;
б) нынешняя цивилизация воздвигнута на идее присвоения человеком природы;
в) стремление к глобализации во всех сферах жизнедеятельности человека;
г) регресс в распространении грамотности и воспроизводстве знаний.

**8. Суть концепции «дегуманизации искусства»**
а) разум признается основой познания мира и поведения людей;
б) тяготение искусства к завершенной ясности, гармонии;
в) «вытеснение» в искусстве человека как основного предмета изображения.

**9. Позитивное отношение к наличию в обществе различных этнокультурных групп и добровольная адаптация социальных институтов:**
а) фундаментализм;
б) глобализация;
в) мультикультурализм.

**10. Характерная черта модернистского искусства:**
а) переход от библейско-мифологической тематики к изображению реального земного человека;
б) изменение пространственных изображений и отказ от художественно-образных закономерностей;
в) героико-патетическое прославление одиночества.

**11. А. Модильяни**, **А. Матисс**, **П. Пикассо**, **С. Дали** , **В. Кандинский – представители:**
а) романтизма;
б) постмодернизма;
в) модернизма
г) натурализма.

**12. Размывание граней между искусством и неискусством, прекрасным и безобразным, моральным и аморальным - характерно для:**
а) постмодернизма;
б) модернизма;
в) импрессионизма.

**13. Феномен массовой культуры связан с понятием (-ями):**
а) потребления и производства;
б) этического авангардизма;
в) духовного возрождения.

**14. Понятие философии постмодернизма,** содержание которого фиксирует прием пародирования или автопародирования, вторичное литературное произведение, являющее собой продолжение либо иную сюжетную версию первичного (авторского) –
а) эклектика;
б) акмеизм;
в) винтаж;
г) пастиш.

**15. Постмодерн как новый тип культуры:**
а) отличается глубоким психологизмом;
б) стремится включить в современное искусство весь мировой художественный опыт способом ироничного цитирования;
в) возрождает религиозно-культовую культуру.

**16. Серебряный век русской, культуры совпадает с периодом:**
а) середины XIX века;
б) начала XX века;
в) середины XX века;
г) рубежа XIX - XX веков.

**17. «Диагноз нашего времени» (Карл Мангейм) - это становление глобального информационного пространства, где** ...
а) господствуют общие стереотипы, общие оценки, общие параметры поведения;
б) действует система табу во всех сферах жизнедеятельности человека;
в) усиливается тенденция к самоидентификации;
г) крепнет социальная солидарность людей.

**18. Отличительными чертами субкультур являются «стили». Стиль характеризует глубину вхождения в субкультуру. Основным элементом стиля НЕ является**:
а) образование;
б) манера поведения;
в) образ.

**19. Разновидностью культуры, сознательно ориентирующей свои материальные и духовные ценности на «усредненного потребителя», является_____ культура**:
а) популярная;
б) потребительская;
в) массовая;
г) коммерческая.

**20. Отрицание идеалов, общепринятых культурных форм –**
а) эклектика;
б) акмеизм;
в) винтаж;
г) нигилизм.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра иностранных языков

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«14» апреля 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой
Н.Е. Багновская

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В. Мазурина
«16» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**РУССКИЙ ЯЗЫК И КУЛЬТУРА РЕЧИ**

основной профессиональной образовательной программы
***по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»***

***Направленность (профиль подготовки): «Физическая реабилитация»***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 2
Семестр – 3, 4
Итоговая форма контроля – зачет (4 семестр)

Рабочую программу разработала:
Шукаева Е.М., ст.преподаватель

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта ВО | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 4. Объём дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 6 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 6 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | 6 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 8 |
| 6. Самостоятельная работа | 10 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 13 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 13 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 15 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 15 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине | 16 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету | 30 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 33 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 34 |
| 9.1 Электронные библиотечные системы | 34 |
| 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы | 34 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 35 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 36 |
| 12 Лицензионное программное обеспечение | 38 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 (редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

Область профессиональной деятельности выпускника.

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

Профессиональные стандарты (ПС)

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знает:** основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;<br>основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| | безопасного образа жизни | |
| **Умеет:** выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте;<br>-описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1 |
| **Навыки и/или опыт деятельности:** деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1 |
| **Знает:** 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; нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-4 |
| **Умеет:** на русском языке: правильно и аргументировано | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся | |

| | | |
|---|---|---|
| сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; излагать в форме реферата, аннотировать. | познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-4 |
| **Навыки и/или опыт деятельности:** 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; публичной защиты результатов собственных научных исследований. | **Педагог - 01.001 А/03.6** Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.06). В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Вид итоговой аттестации: зачет (4 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: иностранный язык, культура речи и деловое общение, работа с родителями детей-инвалидов.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

*заочная форма обучения*

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3 сем. | 4 сем. |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **10** | **6** | **4** |
| В том числе: | | | | |
| Лекции | | 4 | 2 | 2 |
| Семинары | | | | |
| Практические занятия | | 6 | 4 | 2 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | 4 (зачет) | |
| **Самостоятельная работа студента** | | **94** | | |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **108** | | |
| | **зачетные единицы** | **3** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| 4 семестр | | | | |
| 1. Стилистика. Понятие культуры речи. Функциональные стили. Аспекты речи. Качества культурной речи. | 13 | 1 | - | 12 |
| 2. Стилевое многообразие русского языка | 33 | 1 | 2 | 30 |
| 3. Языковые нормы современного русского языка. | 37 | 1 | 2 | 34 |
| 4. Основы ораторского искусства | 21 | 1 | 2 | 18 |
| 6. Зачет | 4 | | | |
| 7. Всего | 108 | 4 | 6 | 94 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа).

**ТЕМА 1. Стилистика (1 час).**

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Понятие культуры речи. Нормативный, коммуникативный и этический аспекты речи.

2.Коммуникативные качества речи: точность, логичность, ясность, чистота, богатство.

3.Литературный язык и его особенности.

4.Текст, его признаки; способы связи частей текста; тема, идея, содержание текста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний основных понятий и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;

- умений вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте; определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации;

-навыков деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**ТЕМА 2. Стилевое многообразие русского языка *(1 час).***

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Стиль и виды стилистической окраски. Функциональные стили современного русского языка.

2.Научный стиль, разновидности, жанры.

3.Официально-деловой стиль, сферы его функционирования, жанровое разнообразие. Языковые формулы официальных документов. Реклама в деловой речи. Правила оформления документов. Речевой этикет в документе. Понятие канцеляризма.

4.Публицистический стиль. Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле.

5.Разговорно-бытовой стиль. Русская разговорная речь. Сферы функционирования.

6.Роль неязыковых факторов. Стилистические ресурсы лексического богатства русского языка. Полисемия, омонимия, синонимия, типы синонимов, антонимия. Лексика русского языка ограниченного употребления. Лексика русского языка с точки зрения происхождения. Лексика русского языка с точки зрения активного и пассивного запаса. Историзмы и архаизмы; понятие старославянизма. Виды неологизмов.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основных понятия и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;

-умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; намерения (запрос/сообщение информации); правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;

-владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; 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 (УК-1, УК-4).

**ТЕМА 3: Языковые нормы современного русского языка *(1 час).***

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Понятие культуры речи. Информативная насыщенность, смысловая полнота, точность и ясность речи, богатство и разнообразие, логичность, чистота, уместность речи.

2.Выразительность речи.

3.Основные направления совершенствования навыков грамотного письма и говорения. Орфоэпические и акцентологические нормы современного русского литературного языка.

4.Морфологические нормы современного русского литературного языка.

5.Синтаксические нормы современного русского литературного языка.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**ТЕМА 4: Основы ораторского искусства (1 час).**

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Устная публичная речь. Признаки публичной речи.

2.Умение держать себя перед аудиторией.

3. Подготовка к публичному выступлению. Тренировка навыков правильного произношения.

4.Техника устной речи: дикция, дыхание, постановка голоса. Композиция публичной речи.

5.Аргументация публичной речи. Работа оратора с аудиторией.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний основных понятий и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; правил словообразования лексических единиц, правил их сочетаемости и правила употребления в русском языке; нормативных клише, необходимых для письменной речи профессионального характера, основных языковых форм и речевых формул, служащих для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

- навыков коммуникации в устной и письменной форме на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

### 5.2.2. Содержание практических занятий (6 часов)

**Тема1. Стилистика. Понятие культуры речи. Функциональные стили. Аспекты речи. Качества культурной речи.**

*Практические занятия* – нет.

**Тема 2. Стилевое многообразие русского языка *(2 часа).***

Цель практических занятий: научить определять стили речи и выработать умение составлять тексты книжных стилей. Студенты должны научиться ориентироваться в различных речевых ситуациях, использовать официально-деловую лексику, стандартные обороты в делопроизводстве, в административно-правовой сфере; уметь редактировать научный текст (лексический и морфологический аспекты); составлять конспект, курсовую работу; готовить и редактировать реферат; адекватно реализовывать свои коммуникативные намерения, устранять грамматические ошибки, характерные для разговорного стиля.

1. Понятие и основные стилевые разновидности русского языка.

2.Характерные особенности функциональных стилей и их взаимодействие.

Подготовка проектов по темам и их обсуждение: «Виды словарей, необходимых при работе над текстом», «Лексико-фразеологические особенности научного стиля», «Особенности разговорного стиля».

Работа со словарями. Анализ различных статей. Выполнение упражнений. Редактирование текстов различных функциональных стилей.

Составление и написание различного рода документации с соблюдением правил оформления документов. Написание реферата по статье; исправление рецензии.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной формы коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;
- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**Тема 3. Языковые нормы современного русского языка.** ***(2 часа).***

Цель практических занятий: научиться применять теоретические знания на практике - находить различного вида нарушения норм и уметь их исправлять.

1.Понятие «языковой нормы». Общая характеристика языковых норм. Вариативность.

2.Орфоэпические нормы.

3.Акцентологические нормы.

4.Морфологические нормы имени существительного, прилагательного, числительного и глагола.

5.Синтаксические нормы.

Обсуждение проектов по темам: «Ошибки в употреблении паронимов и иноязычных слов», «Ошибки в употреблении фразеологизмов и фразеологических сочетаний». «Употребление форм имён существительных, прилагательных» «Склонение числительных и местоимений». «Род несклоняемых имен существительных и аббревиатур», «Особенности русского ударения», «Влияние слов-источников на русское ударение», «Особенности произношения слов в СРЛЯ», «Работа с орфоэпическими словарями и словарями ударений», «Согласование подлежащего и сказуемого», «Употребление причастных и деепричастных оборотов».

Выполнение письменных упражнений на исправление ошибок в употреблении слов, выяснение причин их возникновения, устранение местных особенностей произношения некоторых слов и постановки ударения.

Выполнение письменных упражнений по устранению ошибок в построении предложений и словосочетаний.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;
- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**Тема 4. Основы ораторского искусства** ***(2 часа).***

1.Устная публичная речь.

2.Тренировка навыков правильного произношения. Умение держать себя перед аудиторией.

3.Признаки публичной речи. Подготовка к публичному выступлению. Умение держать себя перед аудиторией.

4.Тренировка навыков правильного произношения. Техника устной речи: дикция, дыхание, постановка голоса.

5.Композиция публичной речи. Аргументация публичной речи. Работа оратора с аудиторией.

Использование артикуляционной гимнастики для челюстей, губ и языка. Тренировка дыхательных упражнений.

Выполнение заданий по технике речи. Работа с текстами.

Изучение темы направлено на приобретение:

-знаний речевого этикета; знаний устной и письменной формы коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия

- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; создания связных и логичных письменных текстов различных стилей речи; подготовки текстовых документов в управленческой деятельности и формирование общекультурных компетенций (УК-1, УК-4).

## 6. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа по изучению учебного материала дисциплины «Русский язык и культура речи» составляет 94 часов и направлена на закрепление и углубление знаний студентов по русскому языку и культуре речи, активизацию коммуникативной и познавательной деятельности студентов; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во час. | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел** | | | |
| 1. | **Стилистика.**<br>1.Изучение основной и дополнительной литературы<br>2.Индивидуальное домашнее задание (написание аннотации научной статьи)<br>3.Подготовка презентации по предложенной теме | 12 | 1.Сообщение на предложенную тему с защитой презентации |
| 2. | **Стилевое многообразие современного русского языка**<br>1.Литературный язык – высшая форма национального языка.<br>2.Характерные особенности функциональных стилей и их взаимодействие. | 30 | 1.Проверка упражнений на закрепление.<br>2.Устный опрос.<br>3. Беседа. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Язык и стиль рекламы.<br>4. Речевой этикет в документе. | | |
| 3. | **Нормы современного русского языка**<br>**1.**Фразеологические нормы русского языка<br>2.Нарушение и изменение языковых норм | 34 | 1.Устный опрос.<br>2.Тестирование |
| 4. | **Основы ораторского искусства**<br>1.Публичная речь и ее особенности.<br>2.Личные качества, знания, навыки и умения оратора.<br>3.Композиция публичной речи.<br>4.Овладение текстом публичной речи.<br>5.Общие принципы построения выступления.<br>6.Методы изложения материала. | 18 | 1.Проверка упражнений на закрепление.<br>2.Устный опрос.<br>3.Развернутая оценка выступления студента на практическом занятии |

Каждый студент должен подготовить сообщение с презентацией по предложенной преподавателем теме (Тема 1. Стилистика).

*Темы сообщений:*

1. Национальный язык и литературный язык (соотношение понятий).
2. Правила оформления научных работ.
3. Формы работы с научной книгой.
4. Этикет научной дискуссии.
5. Язык и стиль распорядительных документов.
6. Язык и стиль информационно-справочных документов.
7. Язык и стиль инструктивно-методических документов.
8. Язык и стиль коммерческой корреспонденции.
9. Правила оформления документов.
10. Языковые формулы официальных документов.
11. Речевой этикет в официально-деловом стиле.
12. Деловое общение, его виды и формы.
13. Методы влияния или воздействия на людей в текстах публицистического стиля.
14. Речевая манипуляция в СМИ
15. Публицистический стиль, его разновидности и жанры.
16. Языковые средства публицистического стиля.
17. Современные газетные жанры.
18. Этикетные речевые формулы приветствия и представления.
19. Этикетные речевые формулы шутки и комплимента.
20. Этикетные речевые формулы обращения.
21. Этикетные речевые формулы согласия и несогласия.
22. Этикетные речевые формулы просьбы и извинения.
23. Стилистическое использование синонимов.
24. Языковая игра.
25. Использование фразеологизмов в речи.
26. Источники возникновения фразеологии.

27. Крылатые слова, афоризмы, пословицы, поговорки.
28. Источники и основные периоды заимствований.
29. Экзотизмы и варваризмы.
30. Стилистическое использование устаревшей лексики.
31. Место неологизмов в современной речи.
32. Профессионализмы, их возникновение, сфера употребления.
33. Компьютерная терминология и компьютерный жаргон.

Тестирование проводится по следующим темам: орфоэпические нормы, акцентологические нормы, морфологические нормы. Для подготовки к тестированию необходимо обратить внимание на нормы (а также конкретные слова, формы слов и словосочетания), которые разбирались на лекционных и практических занятиях, так как именно они включены в тест.

Основным средством проверки знаний, умений и навыков студентов по разделу «Основы риторики» является небольшое (5 минут) устное публичное выступление.

Готовясь к нему, необходимо:

1) проанализировать предложенную тему, определить, какие её аспекты могут заинтересовать аудиторию;
2) определить цель речи;
3) сформулировать тезис;
4) подобрать и изучить материал для выступления;
5) продумать композицию речи;
6) продумать используемые аргументы, классифицировать их по силе воздействия на аудиторию, определить порядок их расположения;
7) написать текст речи;
8) запомнить текст речи.

*Темы для подготовки устного публичного выступления:*

1. Достоинства и недостатки современной системы высшего образования в России.
2. Надо ли нам стремиться к европейскому стандарту образования?
3. Проблемы современного высшего образования в России глазами студента.
4. Помогает ли человеку в жизни образование?
5. Зависит ли наше будущее от образования?

Студент может выбрать тему из предложенных преподавателем, а может сформулировать тему самостоятельно.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.

*Основная:*

1. Шукаева Е.М., Нормативность речи и стилевое многообразие русского языки [Электронный ресурс] / Е.М. Шукаева .- Смоленск : СГАФКСТ, 2015 .- 101 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706375

2. Трофимова Г.Т. Русский язык и культура речи [Электрон. ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.Т. Трофимова. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2012. - 109с.- Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/258603/info

*Дополнительная:*

1. Бобылев, Б.Г. Русский язык и культура речи: учеб. пособие [Электронный ресурс] / О.Н. Коломыцева, С.В. Кошелева, Б.Г. Бобылев. - Орел: ОрелГТУ, 2006. - 139 с. - 81 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151797

2.Сундарева, Е.А. Практикум по русскому языку и культуре речи [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Е.А. Сундарева.- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .- 59 с.- Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/188176

3.Тенчурина, Л.З. Практикум по русскому языку и культуре речи: Учебное пособие [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Л.З. Тенчурина: МГИИТ, 2015. - 157 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/366975

1.Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-1** - *способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач* | **Педагог - 01.001 А/01.6** Основы поликультурного образования. | *Знает:* основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС. |
| | **Педагог - 01.001 А/01.6** Владеть ИКТ (информационно-коммуникативными) – компетентностями. | *Умеет:* выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте; описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной форме в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта. |

| | | |
|---|---|---|
| | **Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями<br>**Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения<br>**Педагог - 01.001 В/03.6**<br>Применение специальных языковых программ (в том числе русского как иностранного), программ повышения языковой культуры и развития навыков поликультурного общения. | *Имеет опыт:* деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. |
| ***УК-4***<br>*-способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке* | **Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Основы поликультурного образования.<br><br>**Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Владеть ИКТ (информационно-коммуникативными) – компетентностями.<br><br>**Педагог - 01.001 А/01.6** | *Знает:*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; нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;<br>- все основные виды чтения.<br>*Умеет* на русском языке: правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; излагать в форме реферата, аннотировать.<br>*Имеет опыт:* публичной речи |

| | | |
|---|---|---|
| | Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями<br>**Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения<br>**Педагог - 01.001 В/03.6**<br>Применение специальных языковых программ (в том числе русского как иностранного), программ повышения языковой культуры и развития навыков поликультурного общения. | (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия); аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; публичной защиты результатов собственных научных исследований. |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Текущий контроль*** осуществляется в виде:

- устного и письменного опроса
- проверки выполнения письменных домашних заданий;
- вопросно-ответных упражнений;
- тестирования

***Итоговый контроль*** - зачет (4 семестр).

***Содержание зачета***

Ответить на 2 (два) теоретических вопроса.

Итоговая аттестация (зачет) складывается по дисциплине из текущей работы студента в семестре, промежуточного контроля, самостоятельной работы и ответа на зачете.

Оценка «зачтено» ставится за полное изложение полученных знаний в устной или письменной форме в соответствии с требованиями программы. Допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания на них преподавателем. При изложении студент должен выделять существенные признаки изученного, сформулировать выводы и обобщения.

Оценка «не зачтено» ставится за неполное бессистемное изложение учебного материала. При этом студент допускает существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя, а также за полное незнание и непонимание материала

#### *7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

***Тест №1. Основные понятия курса***

**Инструкция по выполнению теста:**
**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**1. Какая из следующих функций не является функцией языка?**

1. коммуникативная;
2. кумулятивная;
3. эстетическая;
4. этическая;
5. эмоциональная.

**2. Какое из утверждений является неверным?**

1.Язык – это система знаков.

2.Речь зависит от конкретных ситуаций, развертывается во времени и реализуется в пространстве.

3.Речь ограничивается только языковыми средствами.

4.Речь бывает внешней и внутренней.

5.Культура речи связана прежде всего с литературным языком.

**3. Настроиться на «психологическую волну» собеседника – это значит:**

1. делиться своими мыслями по поводу интересующей вас проблемы;
2. стараться задавать вопросы собеседнику по поводу услышанного;
3. улыбаться, активно жестикулировать, дать возможность высказаться собеседнику;
4. разговаривать с собеседником, стремясь смотреть на проблему его глазами, при этом отражая его мимику, позу, жесты;
5. стремиться предвосхитить ответную реакцию собеседника.

**4. Какие качества речи являются коммуникативными?**

1.эмоциональность; ….2.чистота; ……3. логичность;
4. многообразие…….5. доступность.

**5. Какие категории текста являются основными?**

1. эмоциональность и логичность;
2. связность и выразительность;
3. структурность и смысловая законченность;
4. смысловая связность и цельность;
5. последовательность и завершенность.

**6. В рамках литературного языка выделяются следующие функциональные сферы:**

1. устная и письменная;
2. книжная и разговорная;
3. нейтральная и экспрессивная;
4. художественная и разговорная;
5. литературная и разговорная.

**7. Отличительным признаком устной речи является:**

1. возможность редактирования порождаемых текстов;
2. отсутствие звукового и визуального сопровождения;
3. малый объем создаваемых текстов;
4. более позднее, по сравнению с письменной формой, возникновение;

**8. Какие стили называются экспрессивными?**

1. торжественный;……
2. художественный;
3. официальный;
4. шутливый;
5. низкий.

**9. Коммуникативно-значимыми элементами речи являются:**

1. молчание;……
2. невербальные средства;

3. социальный статус;
4. правильность.

**10. Речевая ситуация включает следующие компоненты:**

1. участники общения;
2. невербальные средства общения;
3. уровень владения языком;
4. обратная связь между участниками общения;
5. место и время общения.

**11. Процесс установления и поддержания контакта между людьми с помощью речи называется:**

1. обратная связь;
2. речевое взаимодействие;
3. речевая ситуация;
4. речевой контакт.

**12. Определите, к какому языковому уровню относятся следующие речевые ошибки.**

- А. Орфоэпический.
- Б. Лексический.
- В. Морфологический.
- Г. Синтаксический.

1. Жалко этого животного.
2. По выходным я со своим классом гуляем, ходим в кино.
3. Вдруг послышались крики, свисты и топоты.
4. В завершении обоих дней этого мероприятия – концерт для детей.
5. Это свободный роман от всех рамок и норм литературного стиля.

**13. Выберите равноправные варианты.**

1. Низовий – низовьев;…….
2. дверями – дверьми;
3. бегемот – гиппопотам;
4. колени – колена;
5. доктор – докторша;
6. машут – махают;
7. рж**а**веть – ржав**е**ть;
8. выстави – выставь;
9. занавесь – занавес;

10.жираф – жирафа.

**14. Каким словарем следует воспользоваться, чтобы выбрать верный вариант?**

- А. Орфоэпический.
- Б. Фразеологический.
- В. Словарь паронимов.
- Г. Словарь управления.
- Д. Словарь синонимов.

1. надеть или одеть;
2. б**а**ловать или балов**а**ть;
3. естественный или натуральный;
4. спустив рукава или спустя рукава;
5. благодаря успеху или успеха.

**15. Распределите обнаруженные виды многословия на группы.**

- А. Тавтология.
- Б. Плеоназм.
- В. Повторение слов с одинаковым значением.

1. Ее внешний вид тем не менее никоим образом отнюдь не гарантирует соответствующего обслуживания.

2. В своей деятельности руководители руководствуются заранее составленными планами.
3. Приурочьте дату окончания прекращения курения к какому-то знаменательному событию, обязательно к свободному от работы дню.
4. Резюмируя, можно кратко обобщить: предпринята очередная попытка скомпрометировать нашу организацию.
5. Мы стремились проанализировать характер Теплякова –характерный для людей его поколения.

**16. Отметьте те слова, в которых двойной согласный при произношении не сохраняется.**

1. аллея;
2. аппликация;
3. галлюцинация;
4. касса;
5. лимонник;
6. идиллия;
7. иллюстрация;
8. интеллект;
9. сумма;
10. тонна.

**17. Определите вид ошибки.**

- А. неверное образование формы глагола.
- Б. Стилистически неверный вариант.
- В. Семантически неверный вариант.
- Г. Неверное употребление вида глагола.
- Д. Неверное употребление наклонения глагола.
- Е. Неверное употребление времени глагола.
- Ж. Неверное образование формы от бесприставочного глагола.

1. Опытный врач-психиатр **консультирует, проводит** лечение у себя дома или **приедет** к пациенту по вызову.
2. К концу первого года жизни ребенок обычно **научается** ходить самостоятельно.
3. Если **перечитывать** рассказ, **просмотреть** заново фильм, всегда находишь что-то новое.
4. Мы любим **посидеть** на закате и **наблюдать**, как солнце погружается в темную гладь моря.
5. Малыши **махают** руками.

**18. Отметьте существительные общего рода.**

1. вокалист;
2. выскочка;
3. гроздь;
4. дизайнер;
5. запевала;
6. недотрога;
7. недоучка;
8. тамада;
9. учитель;
10. ябеда.

**19. Определите характер ошибок, допущенных в сложных предложениях.**

А. Нарушен порядок слов.
Б. Допущен пропуск необходимых слов.
В. Неверно преобразована прямая речь в косвенную.
Г. Допущено нанизывание придаточных предложений.

Д. Нарушено согласование.

1.Его герои описываются на протяжении всего произведения, к которым привыкаешь, которые начинают нравиться, вдруг внезапно умирают в конце.

2.Здесь каждый может заниматься тем, чем ему больше нравится, ближе и доступнее.

3.Унылая пора связана у меня с одиночеством, когда человек закрывается в своем маленьком мире и которому не с кем поговорить и некому излить свою душу.

4.Школа – это где учатся дети.

5.Волк попросил лису, чтобы она дала мне немного рыбки.

**20. Отметьте те словосочетания, которые являются свободными.**

1.завязать узел;
2.завязать переписку;
3.выйти из себя;
4.выйти из комнаты;
5.падать в яму;
6.падать в обморок;
7.сбивать с дерева;
8.сбивать с толку;
9.установить рекорд;
10.установить антенну.

**Тест № 2а *Языковые нормы современного русского литературного языка***

**Инструкция по выполнению теста:**

1). верный ответ отметить знаком ●;
2) правильных ответов может быть более одного.

**Задание 1. Для текстов научного стиля не характерно...**

1) логическая последовательность изложения;
2) преимущественное употребление существительных вместо глаголов;
3) широкое использование других стилей;
4) научная фразеология.

**Задание 2. Укажите основные характеристики публицистического стиля:** 1.понятийная точность, подчеркнутая логичность, терминологичность, отсутствие чувств и переживаний автора;
2. социальная оценочность, массовость, демократичность, доступность;
3. минимум требований к форме выражения мыслей;
4. предельная точность, не допускающая разночтений.

**Задание 3. В официально-деловых текстах обычно употребляются слова:** 1. амплитуда, локальный, следовать;
2. климат, хроника, журнал;
3. (эскалация, форум, почин;
4.доложить, ответчик, взыскание.

**Задание 4. Укажите фигуру речи, которой соответствует определение**:...- стилистическая фигура, служащая для усиления выразительности речи путем резкого противопоставлений понятий, мыслей, образов.

1.эллипсис;
2. градация;
3. антитеза;
4. анафора.

**Задание 5. Условия, в которых происходит речевое общение -•** это**...** :

1. деятельность;
2. взаимодействие;
3. ситуация;

4. событие.

**Задание 6. Расположите предложения так, чтобы получился текст. Определите тип связи предложений.**

А. Произошло это название от старорусского слова «здо», обозначавшего особую глину, из которой делали кирпичи.

Б. Зодчими когда-то называли на Руси каменных дел мастеров, то есть строителей-каменщиков.

В. Слово «зодчий» сейчас известно далеко не каждому, для кого русский язык родной.

Г. Слово «здо» давно вышло из употребления, а «зодчий», хотя и считается устаревшим, осталось в употреблении.

1. Г,А,Б,В, параллельная
2. В,Б,А,Г, последовательная
3. В,Г,А,Б, параллельная
4. Б,Г,В,А, последовательная.

**Задание 7. Укажите неверный вариант записи: Заявление подано от...**

1. Константина Живаго (Живаго);
2.Натальи Седых (Седых);
3.Антонины Венда (Венда);
4.Олега Мицкевич (Мицкевич)

**Задание 8. Чтобы студенческий профком выделил Вам путевку в лагерь, Вы напишите....**

1.резюме;
2.автобиографию;
3. заявление;
4.объяснительную записку.

**Задание 9. Найдите ряд слов с неправильным сокращением:**

1.и т.д. (и так далее), млд. (миллиард); млн. (миллион);
2.инж. (инженер), проф. (профессор), и.о. (исполняющий обязанности);
3.академ. (академик), зав. (заведующий), пом.(помощник);
4.с.-х.(сельскохозяйственный), руб. (рублей), тыс. (тысяча).

**Задание 10. Отметьте высказывание, наиболее предпочтительное в ходе деловой беседы:**

1. Я могу этого добиться;
2. Я считаю...
3. Это невозможно.
4.Вы не находите, что...

**Задание 11. В системе русского литературного языка отсутствует уровень:**

1. грамматический
2. стилистический
3. фонетический
4. лексико-семантический.

**Задание 12. Каким словарем можно воспользоваться, чтобы узнать значения слов:** «пролонгировать», «брифинг»:

1.толковым словарем;
2. орфоэпическим словарем;
3.орфографическим словарем;
4. этимологическим словарем.

**Задание 13. В каком ряду во всех словах ударение падает на второй слог?**

1. ходатайствовать, шофер, донельзя;
2. ножны, планер, некролог

3.туфля, юродивый, безудержный;
4. отгул, озимые, реквием.

**Задание 14. Укажите фразеологизм-синоним к словосочетанию очень любить.**

1. души не чаять;
2. яблоку негде упасть;
3. яблоко раздора
4.положа руку на сердце.

**Задание 15. Укажите грамматическое значение рода выделенного существительного в предложении**: Маша - большая **сластена.**

1.средний;
2.общий;
3.женский;
4.мужской.

**Задание 16. Укажите предложение с ошибкой в употреблении деепричастного оборота.**

1.Это упражнение делают стоя на вытянутых носках.
2.Студенты выполняя задание, обращались к справочной литературе
3.Книги Донцовой: могу читать, открыв на любой странице.
4.Спускаясь из окна в светлую ночь *его* могут увидеть часовые.

**Задание 17. Укажите, в каком ряду во всех словах пропущена букв:**

1.заг..рать, прикасаться, сравнение, ог..рок;
2 Ростислав, отклоняться уг.рсть, пол..г;
3.доск..кать, изложение, з..ря, тв..рить;
4.Выг..рки попл..вок, р..стение, слагаемое.

**Задание 18. Укажите предложение, в котором все знак] препинания расставлены верно.**

1.Они сошлись. Волна и камень, стихи и проза, лед и пламень не стол различны меж собой.
2.У Сибири есть много особенностей, как в природе, так и в людских нравах.
3. Все явления природы: солнечное тепло, ветер дождь можно назвать геологическими деятелями.
4. Он прошел в горячих точках огонь, и воду.

**Задание 19. Укажите пример с ошибкой в образовании формы слова.**

1.ляг на кровать;
2. скучаю по вам;
3. три девушки;
4. Сорок граммов.

**Задание 20. Речевая ошибка допущена в предложении....**

1.Человеку свойственно не только преклоняться перед великим, но и стремиться превзойти его.
2. У Владимира шел пот градом.
3.Джемма гуляла степенно, не спеша, как гуляют образованные девицы.
4.И сплетаются, рвутся, хрипят, обгоняют друг друга два голоса, как два ручья.

**Задание 21. Правильно построено словосочетание:**

1.находиться в Гусь-Хрустальном;
2.виднеться за Москвой-рекой;
3.укрыться плащом-палаткой;
4.отдыхать в Сочах.

**Задание** 22. **Правильная форма имени существительного родительного падежа мужского рода:**

1.чулков, 2. хорват, 3.носков, 4.погонов.

**Задание 23. Правильно построены предложения:**

1.Придя домой, я вскрыл конверт.
2. Совещание состоялось с целью согласовать позиции сторон.

3.Увидев это жилище, у меня сложилось плохое впечатление.
4. Певица была щедра для раздачи автографов.

**Тест № 2б *Языковые нормы современного русского литературного языка***

**Инструкция по выполнению теста:**
**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание 1. Правильно поставлено ударение в словах:**
1.шампу'ры 2.изба'лованный 3.ката'лог 4.позвони'т 5.то'рты
6.кофе-латте' ..7.догово'р ..8.сливо'вый

**Задание 2. Правильным является произношение слов:**
1.[беспрецендентный] ..2.(афера] ..3.[дермантин] ..4.[мукулатура]
5.[гренадер] ..6.[грейпфрукт] ..7.[эскалатор] ..8.[свстопредставлсние].

**Задание 3. Правильным является написание слов:**
1.программный…2.компромисный …3.пятибальный …4.норманский
5.кристальный …6.финский …7.кристаллический

**Задание 4. Форма родительного падежа множественного числа является правильной у существительных:**
1.таможень …2.шпингалетов …3.чулок …4.носок …5.апельсинов…6.мандарин

**Задание 5. Склоняются аббревиатуры:**
1. ТАСС 2.НАТО З..ПТУ 4.ГИБДД 5. МХАТ 6. МИД

**Задание 6. Числительные использованы правильно:**
1. стоимость пальто от девятиста пятидесяти рублей
2. достаточно шестидесяти восьми килограммов
3.обратиться к восьмисот девяносто двум зрителям
4. дом с четырьмя комнатами
5. дом находится в полутора километрах от станции

**Задание 7. Правильным является сочетание слов:**
1.играть роль …2.заслужить известность …3.придавать внимание
4.одержать победу …5.поднять тост …6.уморить червячка
7.пускать пыль в глаза …8.положить в долгий ящик

**Задание 8. Правильно построены словосочетания:**
1.согласно распоряжения …2.управляющий банка …3.иск против предприятия
4.соответственно положению …5.заведующий кафедрой
6.отдать предпочтение перед победителем

**Задание 9. Правильными являются сочетания паронимов *наложить* и *положить* со словами:**
1.положить на себя руки …2.положить раненого …3.положить повязку
4.положить запрет…5.наложить позолоту …6.наложить гарнир на тарелку

**Задание 10. Ударение на первый слог падет в словах:**
1.ряженый …2.книксен …3.розлив …4.щавель …5.звонит …6.консервов

**Задание 11. Нормативным является ударение в словах:**
1.пулОвер …2.отходнАя (молитва) …3.средствА …4.мизантрОпия
5.хлопчАтый …6.обеспЕчение …7.жАлюзи …8. лЕска …9.избАлованный

**Задание 12. Правильным является сочетание слов:**
1.уделяется внимание …2.придается большое внимание
3.большую роль приобрели …4.важную роль стали играть
5.подвести результат

**Задание 13. Правильно построены предложения:**
1.Половина жильцов старого дома не получила новые квартиры.
2.Несколько человек кого-то отталкивало.

3.Половина собравшихся являются студентами
4.Несколько человек остались на второй год.
5.Половина избирателей голосовали против.

**Задание 14. Правильно построены предложения:**

1.Большинство команд были не согласны с решением судей.
2.Болыпинство решили не ходить на концерт.
3. Большинство было настроено решительно.

**Задание 15. На месте буквосочетания *чн* произносится [шн] в словах:**

1.прачечная …2.ночной …3.справочник
4.скворечник …5.что

**Задание 16. Имеют формы 1 лица единственного и множественного глаголы:**

1.победить …2.чувствовать …3.течь …..4.лицемерить …5.убедить

**Задание 17. Формы множественного числа с окончанием *-а(-я)* образуются у существительных:**

1.мастер …2.повар …3.госпиталь…4.конструктор ..5.катер …6.порт
7. лес (множество деревьев, растущих на большом пространстве)

**Задание 18. Несклоняемыми являются следующие существительные:**

1.какаду …2.галифе …3.эйфория …4.харакири …5.жюри… 6.гамаши

**Задание 19.В метафорическом значении употреблены подчеркнутые иноязычные слова.**

1.реанимация российской экономики …2.политический бомонд
3. объявление импичмента …4.рейтинг вранья …5.электорат президента

**Задание 20. Укажите фигуру речи, которой соответствует определение:**

…… - стилистическая фигура, служащая для усиления выразительности речи путем резкого противопоставления понятий, мыслей, образов.
1.эллипсис…2.градация …3.антитеза

### *Тест № 3 Функциональные стили языка*

**Инструкция по выполнению теста:**
**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание 1. Соотнесение стиля с функцией языка должно быть верным:**

1. публицистический стиль а) коммуникативная
2.научный стиль б) сообщение и воздействие
3. официально-деловой стиль в) информативная и воздействующая
4. разговорный стиль г) информационная

**Задание 2. Стремление к обобщению, абстракции проявляется в преобладании абстрактной лексики над конкретной. Отсутствует разговорная и просторечная лексика. Стилю чужда эмоционально-экспрессивная окрашенность. Характеристика лексики относится к:**

1. научному стилю….2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю….4. официально-деловому стилю

**Задание 3. Стиль следующего текста:**

**Такие языки, как английский, немецкий, французский, испанский, итальянский имеют некоторое сходство с русским и другими славянскими языками. Их объединяет общее происхождение и принадлежность к индоевропейской…**

1. разговорный….2. научный
3. литературно-художественный….4. публицистический

**Задание 4. Стилем следующего текста является:**

**«Господа! При ознакомлении с моим отчётом наше руководство проявило большой интерес к деятельности нашей фирмы. Я хотел бы просить вас прислать экземпляр каталога предлагаемой вами продукции»…**

1. официально-деловой….2. научный….3. литературно-художественный
4. публицистический….5. разговорный

**Задание 5. Соотнесение слов со стилем будет верным:**

1.книжная лексика….2.тилистически нейтральная лексика
3.разговорная лексика….4.деловая лексика
а) брести, б) идти, в) множество, г) сессия, д) лик, е) уйма, ж) мнение,
з) много, и) лицо, к) шествовать, л) морда, м) резолюция

**Задание 6. Стиль следующего текста: Буду говорить о состоянии культуры в нашей стране и главным образом о гуманитарной, человеческой её части. Без культуры в обществе нет и нравственности. Без элементарной нравственности не действуют социальные и экономические законы…**

1. разговорный….2. художественный…..3. газетно-публицистический
4. официально-деловой….5. научный

**Задание 7. Характерные особенности имеют отношение к:**

1. научному стилю
2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю
4. официально-деловому стилю

-сжатость, компактность изложения
-стандартность изложения материала
-широкое использование терминов
-почти полное отсутствие эмоционально-экспрессивных средств языка
-слабая индивидуализация стиля

**Задание 8. Стиль следующего текста: Язык относится к тем общественным явлениям, которые действуют на протяжении всего существования человеческого общества. При помощи языка люди обмениваются мыслями, выражают свои чувства.**

1. разговорно-обиходный……..2. публицистический
3. официально-деловой……..4. научный

**Задание 9. Следующие особенности имеют отношение к:**

1.научному стилю…..2.публицистическому стилю
3. разговорному стилю…..4. официально-деловому стилю

-неподготовленность, спонтанность речи
-на содержание речи оказывают влияние экстралингвистические (внеязыковые) факторы

**Задание 10. Стиль следующего текста:**

Чтобы собрать изделие по сборочному чертежу, необходимо предварительно изготовить отдельные детали. Для изготовления отдельных деталей надо обеспечить производство рабочими чертежами.

1. научный….2. художественный…3. официально-деловой…4. публицистический

**Задание 11. Нижеперечисленные признаки относятся к:**

1. научному стилю…2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю….4. официально-деловому стилю

-употребление стандартных клишированных средств языка
-активное использование эмоциональных речевых средств, создание тропов и стилистических фигур
-совмещение слов книжной лексики с разговорной, просторечной

**Задание 12. Стиль, в котором уместно употребление выделенных слов:**

1.Швабра стоит у нянечки в **подсобке**.

2.Пошли в **столовку**, там пирожки горячие.
1. научный…2. Художественный…3. официально-деловой…4. разговорный

***Итоговый тест по дисциплине «Русский язык и-культура речи»***

**Инструкция по выполнению теста:**
**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание1. Какое из утверждений верно?**
Язык – это:
1.набор текстов;
2.умение говорить;
3.знание правил;
4.знаковая система.

**Задание 2. Отметьте случаи неверного ударения в следующих фрагментах рекламных текстов.**
1.брон**И**рованные двери;
2.бусы из тигр**О**вого глаза;
3.кух**О**нная мебель;
4.язык**О**вый центр;
5.новый катал**О**г.

**Задание 3. Формулировка *«Нужно делать так, потому что так делает большинство»* описывает:**
1.протокол;
2.предписывающую норму;
3.регистрирующую норму;
4.успешную коммуникацию.

**Задание 4. В словосочетаниях какой строки прилагательные употреблены в прямом значении?**
1.холодный ветер, ледяной взгляд;
2.ледяная вежливость, громкий выстрел;
3.холодный чай, ледяной простор;
4.громкое дело, ледяная улыбка.

**Задание 5. Речевая агрессия – это:**
1.употребление бранных слов;
2.случайное причинение вреда человеку;
3.намеренное оскорбление человека словом;
4.критика в адрес собеседника.

**Задание 7. Успешность коммуникации менее всего зависит от:**
1.уровня культуры речи собеседников;
2.содержания передаваемого сообщения;
3.соблюдения протокола общения;
4.количества собеседников.

**Задание 8. В какой строке все слова пишутся с буквой и?**
1.слыш..мый, выслуш..в, леле..л, раска..вшись;
2.ре..вший, увид..л, завис..в, наде..вшись;
3.расстро..вшись, замет..в, вид..мый, закле..л;
4.мысл..мый, постро..в, ненавид..л, зате..нный.

**Задание 9. Экспрессивность и эмоциональность речи является чертой:**
1.публицистического стиля речи;
2.разговорного стиля речи;
3.научного стиля речи;

4.художественного стиля речи.

**Задание 10. Укажите, какие значения соответствуют приведенным образным выражениям.**

**А.** Крупный, рослый великан.
**Б.** Мерка, под которую подгоняют.
**В.** Нависшая, угрожающая опасность.
**Г.** Восхвалять.
**Д.** Совершить решительный поступок.
1.Курить фимиам.
2.Перейти Рубикон.
3.Прокрустово ложе.
4.Дамоклов меч.
5.Этакий Голиаф.

**Задание 11. Выберите грамматически правильное продолжение предложения:**

*Храня память о прошлом,*

1. *...ученым понадобилось много времени на изучение старинных летописей.*
2. *...монастыри стали неотъемлемой частью русской истории.*
3. *... изучение истории имеет большое значение.*
4. *...это помогает лучше понять настоящее.*

**Задание 12. Среди изменений, коснувшихся лексики русского языка, не отмечается такое явление, как:**

1.заимствование иностранных слов;
2.возвращение в речь вышедших из употребления слов;
3.уменьшение количества экспрессивной лексики;
4.создание новых значений существующих слов.

**Задание 13. Определите, к какой композиционно части выступления относится следующая речевая формула: «*Вы, вероятно, знаете, что случилось вчера вечером»?***

1.вступление;
2.основная часть;
3.заключение.

**Задание 14. Каким словарем можно воспользоваться, чтобы выбрать верный вариант: «*эффективность - эффектность*»?**

1.Словарь иностранных слов;
2.Словарь омонимов;
3.Этимологический словарь;
4.Словарь паронимов.

**Задание 15. Какое языковое средство использовано в следующей рекламе: *«.. Если нужен ГАЗ!» (реклама автомобилей марки ГАЗ)*?**

1.рифма;
2.повтор;
3.сочетание прописных и строчных букв;
4.каламбур.

**Задание 16. Область, которой человек интересуется и в которой он является (считает себя, хочет являться) специалистом, называется:**

1.личная зона;
2.социальная зона;
3.специальная зона;
4.экспертная зона.

**Задание 17. «Нетелефонный» разговор – это:**

1.разговор, связанный с обсуждением приказов и распоряжений начальства;
2.разговор о погоде и самочувствии;

3.азговор средствами Интернет-телефонии;
4.разговор, продолжительность которого превышает три минуты.

**Задание 18. Характерными чертами официально-делового стиля являются:**
1.объективность, экспрессивность, стандартизованность, точность;
2.объективность, точность, ясность, синтаксическая осложненность;
3.точность, ясность, выразительность, полнота изложения;
4.ясность, точность, объективность, стандартизованность, полнота изложения.

**Задание 19. О каком способе изложения информации в научном тексте идет речь, если в нем присутствуют следующие слова-сигналы: *пусть, предположим, если, допустим, значит, следовательно, итак*?**
1.описание;
2.рассуждение;
3.повествование;
4.доказательство.

**Задание 20. Хороший лектор:**
1.контролирует процесс слушания в аудитории;
2.обращается только к тем, кто его слушает;
3.не интересуется, внимательно ли его слушают;
4.следит за звуком своего голоса.

**Задание 21. Не существует такого понятия, как:**
1.публицистический стиль;
2.стиль романа;
3.сатирический стиль;
4.письменный стиль.

**Задание 22. Самыми сильными позициями рекламного текста являются:**
1.основная часть, заголовок, конец текста;
2.статистические данные, зачин, рифма;
3.зачин, конец текста, заголовок;
4.название рекламируемой фирмы, номера телефонов фирмы, информация о скидках.

**Задание 23. Деловой этикет – это:**
1.порядок поведения в системе делового общения;
2.следование стандартным схемам построения высказывания в сфере делового общения;
3.строгий учет разницы в статусе при общении начальника и подчиненного;
4.выполнение требований должностной инструкции.

**Задание 24. Общение в реальном времени протекает:**
1.в форуме;
2.электронной переписке;
3.чате.

**Задание 25. Текст письма не может быть написан:**
1.от третьего лица множественного числа: «*Просят Вас выслать…*»;
*2.* от третьего лица единственного числа: «*Аптека «Ромашка» просит предоставить…*»
3.от первого лица единственного числа: «*Прошу выслать…*»
4.от первого лица множественного числа: «*Просим выслать…*».

**Задание 26. Вспомогательные материалы предназначены для:**
1.облегчения запоминания слушателями;
2.привлечения богатого иллюстративного материала;
3.демонстрации технической компетенции докладчика.
4.развития интереса.

**Задание 27. Какие качества речи являются коммуникативными?**
1.богатство;
2.благозвучие;
3.чистота;

4.выразительность;
5.ргументированность.

**Задание 28. Отметьте предложения с неверным порядком слов.**

*1.Ведь только такой человек может видеть и понимать природу, как Левитан.*
*2.Он очень выразительно читает стихи.*
*3.В последнее время появилось много новых аббревиатур.*
*4.Наставник не всегда с учеником беседует, а это необходимо*.

**Задание 29. Позиция, которую занимает человек в обществе или социальной группе, называется:**

1.социальная роль;
2.коммуникативная роль;
3.социальный статус;
4.оммуникативный статус.

**Задание 30. Определите тип обнаруженных ошибок в предложениях.**

*1.Путники сдвинули лежачий на дороге камень.*
*2.Красноречие юноши произвело на девушку надлежащий эффект.*
*3.Становите сюда свой чемодан.*
*4.Артисты выступали в потрясных костюмах.*
*5.К праздничному столу я купил пять килограмм банан.*

**А.** Использование жаргонизмов.
**Б.** Нарушение лексической сочетаемости.
**В.** Ошибка в образовании падежной формы.
**Г.** Использование просторечия.
**Д.** Смешение паронимов.

**Задание 31. Показателем социального статуса человека, с точки зрения особенностей его речи, не является:**

1.использование жаргона;
2.интонация;
3.произношение;
4.наличие дефектов речи.

**Задание 32. Публичное выступление обязательно предполагает:**

1.зачитывание письменного текста;
2.импровизацию;
3.подготовленность текста;
4.жестикуляцию.

**Задание 33. Найдите предложение с пунктуационной ошибкой.**

*1.В избушке, распевая, дева прядет, и, зимний друг ночей, трещит лучина перед ней.*
*2.Но вот во ржи и основному полю пробежала первая волна, рванул ветер и в воздухе закружилась пыль.*
*3.В сентябре лес реже и светлее и птичьи голоса тише.*
*4.Впереди были люди и, следовательно, бояться мне было нечего.*

**Задание 34. В какой строке все слова с не пишутся слитно?**

1.(не) здоровится, (не) лепый, (не) мог, (не) взирая;
2.(не) ряха, (не) скошено, (не) был, (не) доумевая;
3.(не) навидя, (не) прибрано, (не) сделав, (не) хотя;
4.(не) годуя, (не) брежно, (не) доучка, (не) скошенная трава.

**Задание 35. Выбор вербальных и невербальных средств общения осуществляется в зависимости от:**

1.желания говорящего;
2.речевой ситуации;
3.потребностей и реакции адресата;
4.национальных особенностей.

**Задание 36. Какой стилистический прием использовал В. Маяковский в стихотворении для создания эффекта выразительности?**

*Не думай бежать!*
*Это я*
*Вызвал.*
*Найду.*
*Загоню.*
*Доконаю.*
*Замучу!*

1.анафора;
2.риторический вопрос;
3.радация;
4.эллипсис.

**Задание 37. К запрещающим стратегиям ведения полемики относится:**

1.стратегия дискредитации точки зрения собеседника;
2.стратегия дискредитации личности собеседника;
3.стратегия нападения на доказательства собеседника;
4.стратегия самозащиты от нападений собеседника.

**Задание 38. В каком предложении вместо слова *гордыня* нужно употребить *гордость*?**

*1.Душа его, наполненная гордыней, устала от борьбы и самоутверждения.*
*2.Радость от успеха незаметно для него самого переросла в гордыню, слава вскружила голову.*
*3.Непомерная гордыня обуяла этого человека.*
*4.Новый клуб – гордыня поселка.*

**Задание 39. Какое лексическое значение слова *заглавный*?**

1.главный, основной, наиболее существенный;
2.тносящийся к заглавию, являющийся названием чего-либо;
3.возглавляющий кого- или что-либо;
4.находящийся в центре, в середине чего-либо.

**Задание 40. В какой последовательности нужно расположить предложения, чтобы получился относительно законченный текст?**

**А.** *Мрак становился гуще; предметы теряли свой прежний вид и облекались в новую наружность.*
**Б.** *Чем больше сгущалась темнота, тем громче кричали лягушки.*
**В.** *Вода, древесные ветви и туманные полосы смешивались вместе и ускользали от человеческого понятия.*
**Г.** *Голоса их составляли как бы один беспрерывный и продолжительный гул, так что ухо к нему привыкало и различало сквозь него и дальний вой волков, и вопли филина.*

1. А, Б, В, Г;
2. Б, Г, А, В;
3. Б, А, В, Г;
4. Б, А, Г, В.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Культура речи как научная дисциплина. Место культуры речи в системе языковых и неязыковых дисциплин. Культура языка и культура речи.

2. Характеристика основных коммуникативных качеств речи (правильность, точность, логичность, чистота, богатство, выразительность и уместность речи).

3. Литературный язык и его признаки.

4. Понятие о норме СРЛЯ. Типы норм. Общеязыковая норма и норма литературного языка.

5. Языковая вариантность и культура речи.

6. Общая характеристика орфоэпических норм. Произношение гласных и согласных.

7. Произношение заимствованных слов.

8. Акцентологические нормы. Характеристика русского ударения. Акцентологические варианты. Причины изменения и колебания ударения.

9. Основные закономерности в постановке ударения у имен существительных и прилагательных.

10. Основные закономерности в постановке ударения у глаголов.

11. Морфологические нормы. Варианты морфологической нормы.

12. Род несклоняемых имен существительных. Родовые различия в названиях лиц типа секретарь-секретарша.

13. Варианты падежных окончаний имен существительных.

14. Употребление форм имен прилагательных.

15. Склонение и употребление имен числительных.

16. Особенности употребления в речи некоторых форм местоимений.

17. Употребление глагольных форм.

18. Синтаксические нормы. Вариантность в формах управления и согласования.

19. Порядок слов в предложении. Сказуемое при подлежащем, имеющем в своем составе существительное с собирательным значением.

20. Ошибки в употреблении однородных членов предложения в речи.

21. Общая характеристика лексических норм. Возможные нарушения норм словоупотребления в речи тренера.

22. Понятие о функциональных стилях и функционально - стилевой дифференциации языка

23. Стили языка, стили речи и жанры. Основные положения стилистики.

24. Официально-деловой стиль и его жанры. Культура деловой речи.

25. Научный стиль и его жанры. Культура научной и профессиональной речи.

26. Публицистический стиль и его жанры.

27. Разговорный стиль и его жанры. Культура разговорной речи тренера.

28. Культура устной деловой речи.

31. Характерные особенности деловой беседы, переговоров, телефонного разговора.

32. Невербальные средства общения.

33. Культура делового письма.

34. Требования к языку и стилю в документах различных видов: распорядительных, коммерческих, справочно-информационных.

35. Речевой этикет.

36. Культура монологической речи. Виды речи.

37. Этапы подготовки ораторской речи.

38. Композиция речи. Краткая характеристика каждого элемента.

39. Методы изложения материала и приемы привлечения внимания.

40. Особенности звучащей речи. Компоненты интонации: тон голоса, интенсивность звучания, темп речи, тембр голоса. Пауза. Дикция.

41. Основные средства речевой выразительности.

42. Основные типы лингвистических словарей.

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-*1****Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач* | | |
| Знает: основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС;<br>Умеет: выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте; описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.<br>Имеет опыт: деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | **Пороговый уровень (удовлетворительно):**<br>Знает: основные лингвистические термины и понятия;<br>Умеет: выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); получать общее представление о прочитанном тексте;<br>Имеет опыт: деловой коммуникации.<br>**Стандартный уровень (хорошо):**<br>Знает: основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;<br>Умеет: вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;<br>Имеет опыт: деловой коммуникации.<br>**Эталонный уровень (отлично):**<br>Знает: основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС;<br>Умеет: описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной форме в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.<br>Имеет опыт: владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | Устный и письменный опрос<br>Тестирование<br>Само- и взаимопроверка<br>Собеседование |
| ***УК-4 С****пособен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке* | | |
| *Знает:* основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, | **Пороговый уровень (удовлетворительно):**<br>Знает: правила словообразования лексических единиц, правила их | Устный и письменный опрос<br>Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке; нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере.<br>*Умеет* на русском языке: правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; излагать в форме реферата, аннотировать.<br>*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; публичной защиты результатов собственных научных исследований. | сочетаемости и правила употребления в русском языке;<br>Умеет: определять и выделять основную информацию текста;<br>Имеет опыт: аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта.<br>**Стандартный уровень (хорошо):**<br>Знает: нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере.<br>Умеет: правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;<br>Имеет опыт: публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия).<br>**Эталонный уровень (отлично):**<br>Знает: основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;<br>Умеет: обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; излагать в форме реферата, аннотировать.<br>Имеет опыт: аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; публичной защиты результатов собственных научных исследований. | Само- и взаимопроверка<br>Собеседование |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная:*

1.Боженкова, Р.К. Русский язык и культура речи / Р.К. Боженкова, Н.А. Боженкова, В.М. Шаклеин. – 4-е изд., стереотип. – Москва: Издательство «Флинта», 2016. – 607 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83539 (дата обращения: 13.09.2019). – Библиогр.: с. 548-552. – ISBN 978-5-9765-1004-3. – Текст: электронный.

2.Деева, Н.В. Русский язык и культура речи / Н.В. Деева, А.А. Лушпей; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Социально-гуманитарный институт, Кафедра литературы и русского языка. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2017. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487665 (дата обращения: 13.09.2019). – Библиогр.: с. 94-95. – ISBN 978-5-8154-0397-0. – Текст: электронный.

3. Нормативность речи русского языка: Орфоэпия. Акцентология. Лексика: учебно-методическое пособие: [16+] / Смоленский государственный университет спорта. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730270 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 61. – Текст: электронный.

4. Нормативность речи русского языка: морфология: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 51 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730273 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

5. Нормативность речи русского языка: синтаксис: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 48 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730274 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 43. – Текст: электронный.

*Дополнительная:*

1.Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 2. – 48 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730943 (дата обращения: 27.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2.Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 1. – 45 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730942 (дата обращения: 27.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

3.Современный русский язык: орфоэпия и акцентология: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 53 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730278 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

4. Современный русский язык: лексика: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра

иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 1. – 53 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730276 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 36. – Текст: электронный.

5. Современный русский язык: лексика: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 2. – 60 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730277 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1.Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

*1Справочно-информационные системы:*

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1.Грамматика русского языка – ресурс, содержащий электронную версию Академической грамматики русского языка, составленной Академией наук СССР (Институт русского языка) – Режим доступа: http://rusgram.narod.ru

2.Грамота.ру - справочно-информационный интернет-портал «Русский язык» - Режим доступа: http://www.gramota.ru

3.Русский язык: говорим и пишем правильно - ресурс о культуре письменной и устной речи – Режим доступа: http://www.gramma.ru

4.Сайт Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина – Режим доступа: http://pushkin.edu.ru

5.Сайт Института русского языка имени В.В. Виноградова – (ИРЯ РАН) – Режим доступа: http://www.ruslang.ru

6.Словари.Ру - ресурс, содержащий обширную коллекцию онлайновых словарей русского языка – Режим доступа: http://www.slovari.ru

7. ЭБС «BOOK.ru – Режим доступа: https://www.book.ru

8.ЭБС «ZNANIUM.COM» - Режим доступа: http://znanium.com

## 10. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Все студенты обязаны конспектировать вводимый на занятиях грамматический материал. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студенты должны владеть навыками самостоятельной работы дома или в читальном зале; должны уметь работать со словарем и учебником, что особенно важно для тех, кто отсутствует на занятиях (участие в сборах и соревнованиях).

Студентам при освоении курса следует обращать особое внимание на усвоение трудных вопросов.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СГУС и других библиотеках города, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю.

При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

- три персональных компьютера; ноутбук;
- класс с мультимедийной установкой;
- электронные таблицы по русскому языку

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 305 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, акустические колонки Genius SP-205B. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная. | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 3. | Аудитория № 317 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |
| 4. | Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная. | -//- |
| 5. | Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)»
к.п.н., доцент Комачева О.А.

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License. Тип Academic. номер 67295483. продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО. операционная система |
| 9 | Microsoft Open License. Тип Academic. номер 67295483. продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО. пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)»
к.п.н., доцент Комачева О.А.

6

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

**Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры**

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«28» мая 2026 г.
протокол № 14
Заведующая кафедрой О.А.Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

**СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ИНВАЛИДОВ**

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы):*** *Физическая реабилитация*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестры – 7,8
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработали:
к.п.н., доцент
Комачева О. А.

**Смоленск 2026**

СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта ВО | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 4. Объём дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 6 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 6 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | 6 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 8 |
| 6. Самостоятельная работа | 10 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 13 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 13 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 15 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 15 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине | 16 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету | 30 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 33 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 34 |
| 9.1 Электронные библиотечные системы | 34 |
| 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы | 34 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 35 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 36 |
| 12 Лицензионное программное обеспечение | 38 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 ***Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения и образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 ***Здравоохранение*** (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 ***Социальное обслуживание*** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения)

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, в сфере адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивных организаций) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура), п. 1.12.):

педагогический;

развивающий;

реабилитационный (восстановительный);

компенсаторный;

научно-исследовательский;

При разработке программы бакалавриата организация устанавливает ***направленность (профиль) программы*** бакалавриата, которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы путем ориентации ее на: - область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников; - тип (типы) задач профессиональной деятельности (ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура), п. 1.13.)

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знает:** основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;<br>основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| | условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | |
| **Умеет:** выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте;<br>-описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1 |
| **Навыки и/или опыт деятельности:** деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1 |
| **Знает:** 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; нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| профессиональной сфере | | |
| **Умеет:** на русском языке: правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; излагать в форме реферата, аннотировать. | **Педагог - 01.001 А/03.6** Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-4 |
| **Навыки и/или опыт деятельности:** 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; публичной защиты результатов собственных научных исследований. | **Педагог - 01.001 А/03.6** Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП (Б1.О.06). В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Вид итоговой аттестации: зачет (4 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: иностранный язык, культура речи и деловое общение, работа с родителями детей-инвалидов.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

*заочная форма обучения*

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|
| | | 3 сем. | 4 сем. |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | **10** | **6** | **4** |
| В том числе: | | | |
| Лекции | 4 | 2 | 2 |
| Семинары | | | |
| Практические занятия | 6 | 4 | 2 |
| Лабораторные работы | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | 4 | 4 (зачет) | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Самостоятельная работа студента** | | **94** | | |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **108** | | |
| | **зачетные единицы** | **3** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| 4 семестр | | | | |
| 1. Стилистика. Понятие культуры речи. Функциональные стили. Аспекты речи. Качества культурной речи. | 13 | 1 | - | 12 |
| 2. Стилевое многообразие русского языка | 33 | 1 | 2 | 30 |
| 3. Языковые нормы современного русского языка. | 37 | 1 | 2 | 34 |
| 4. Основы ораторского искусства | 21 | 1 | 2 | 18 |
| 6. Зачет | 4 | | | |
| 7. Всего | 108 | 4 | 6 | 94 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (4 часа).

**ТЕМА 1. Стилистика (1 час).**

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Понятие культуры речи. Нормативный, коммуникативный и этический аспекты речи.

2.Коммуникативные качества речи: точность, логичность, ясность, чистота, богатство.

3.Литературный язык и его особенности.

4.Текст, его признаки; способы связи частей текста; тема, идея, содержание текста.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний основных понятий и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;

- умений вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте; определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации;

-навыков деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; коммуникации в устной и

письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**ТЕМА 2. Стилевое многообразие русского языка *(1 час).***

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Стиль и виды стилистической окраски. Функциональные стили современного русского языка.

2.Научный стиль, разновидности, жанры.

3.Официально-деловой стиль, сферы его функционирования, жанровое разнообразие. Языковые формулы официальных документов. Реклама в деловой речи. Правила оформления документов. Речевой этикет в документе. Понятие канцеляризма.

4.Публицистический стиль. Жанровая дифференциация и отбор языковых средств в публицистическом стиле.

5.Разговорно-бытовой стиль. Русская разговорная речь. Сферы функционирования.

6.Роль неязыковых факторов. Стилистические ресурсы лексического богатства русского языка. Полисемия, омонимия, синонимия, типы синонимов, антонимия. Лексика русского языка ограниченного употребления. Лексика русского языка с точки зрения происхождения. Лексика русского языка с точки зрения активного и пассивного запаса. Историзмы и архаизмы; понятие старославянизма. Виды неологизмов.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения; основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основных понятия и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;

-умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; намерения (запрос/сообщение информации); правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;

-владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; 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 (УК-1, УК-4).

**ТЕМА 3: Языковые нормы современного русского языка *(1 час).***

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Понятие культуры речи. Информативная насыщенность, смысловая полнота, точность и ясность речи, богатство и разнообразие, логичность, чистота, уместность речи.

2.Выразительность речи.

3.Основные направления совершенствования навыков грамотного письма и говорения. Орфоэпические и акцентологические нормы современного русского литературного языка.

4.Морфологические нормы современного русского литературного языка.

5.Синтаксические нормы современного русского литературного языка.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**ТЕМА 4: Основы ораторского искусства (1 час).**

*Лекция проводится с мультимедийным сопровождением*

План лекции

1.Устная публичная речь. Признаки публичной речи.

2.Умение держать себя перед аудиторией.

3. Подготовка к публичному выступлению. Тренировка навыков правильного произношения.

4.Техника устной речи: дикция, дыхание, постановка голоса. Композиция публичной речи.

5.Аргументация публичной речи. Работа оратора с аудиторией.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний основных понятий и терминологии на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП; правил словообразования лексических единиц, правил их сочетаемости и правила употребления в русском языке; нормативных клише, необходимых для письменной речи профессионального характера, основных языковых форм и речевых формул, служащих для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;

- навыков коммуникации в устной и письменной форме на иностранном языке для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

### 5.2.2. Содержание практических занятий (6 часов)

**Тема1. Стилистика. Понятие культуры речи. Функциональные стили. Аспекты речи. Качества культурной речи.**

*Практические занятия* – нет.

**Тема 2. Стилевое многообразие русского языка *(2 часа).***

Цель практических занятий: научить определять стили речи и выработать умение составлять тексты книжных стилей. Студенты должны научиться ориентироваться в различных речевых ситуациях, использовать официально-деловую лексику, стандартные обороты в делопроизводстве, в административно-правовой сфере; уметь редактировать научный текст (лексический и морфологический аспекты); составлять конспект, курсовую работу; готовить и редактировать реферат; адекватно реализовывать свои коммуникативные намерения, устранять грамматические ошибки, характерные для разговорного стиля.

1. Понятие и основные стилевые разновидности русского языка.

2.Характерные особенности функциональных стилей и их взаимодействие.

Подготовка проектов по темам и их обсуждение: «Виды словарей, необходимых при работе над текстом», «Лексико-фразеологические особенности научного стиля», «Особенности разговорного стиля».

Работа со словарями. Анализ различных статей. Выполнение упражнений. Редактирование текстов различных функциональных стилей.

Составление и написание различного рода документации с соблюдением правил оформления документов. Написание реферата по статье; исправление рецензии.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной формы коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;
- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**Тема 3. Языковые нормы современного русского языка.** ***(2 часа).***

Цель практических занятий: научиться применять теоретические знания на практике - находить различного вида нарушения норм и уметь их исправлять.

1.Понятие «языковой нормы». Общая характеристика языковых норм. Вариативность.

2.Орфоэпические нормы.

3.Акцентологические нормы.

4.Морфологические нормы имени существительного, прилагательного, числительного и глагола.

5.Синтаксические нормы.

Обсуждение проектов по темам: «Ошибки в употреблении паронимов и иноязычных слов», «Ошибки в употреблении фразеологизмов и фразеологических сочетаний». «Употребление форм имён существительных, прилагательных» «Склонение числительных и местоимений». «Род несклоняемых имен существительных и аббревиатур», «Особенности русского ударения», «Влияние слов-источников на русское ударение», «Особенности произношения слов в СРЛЯ», «Работа с орфоэпическими словарями и словарями ударений», «Согласование подлежащего и сказуемого», «Употребление причастных и деепричастных оборотов».

Выполнение письменных упражнений на исправление ошибок в употреблении слов, выяснение причин их возникновения, устранение местных особенностей произношения некоторых слов и постановки ударения.

Выполнение письменных упражнений по устранению ошибок в построении предложений и словосочетаний.

Изучение темы направлено на приобретение:

- знаний устной и письменной форм коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;
- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия;
- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (УК-1, УК-4).

**Тема 4. Основы ораторского искусства** ***(2 часа).***

1.Устная публичная речь.

2.Тренировка навыков правильного произношения. Умение держать себя перед аудиторией.

3.Признаки публичной речи. Подготовка к публичному выступлению. Умение держать себя перед аудиторией.

4.Тренировка навыков правильного произношения. Техника устной речи: дикция, дыхание, постановка голоса.

5.Композиция публичной речи. Аргументация публичной речи. Работа оратора с аудиторией.

Использование артикуляционной гимнастики для челюстей, губ и языка. Тренировка дыхательных упражнений.

Выполнение заданий по технике речи. Работа с текстами.

Изучение темы направлено на приобретение:

-знаний речевого этикета; знаний устной и письменной формы коммуникации для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия и правил организации речи в соответствии с видом и ситуацией общения;

- умений устанавливать письменные и устные контакты и обмениваться информацией с собеседниками; излагать свои мысли в устной и письменной форме в целях решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия

- навыков коммуникации в устной и письменной форме для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия; создания связных и логичных письменных текстов различных стилей речи; подготовки текстовых документов в управленческой деятельности и формирование общекультурных компетенций (УК-1, УК-4).

## 6. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа по изучению учебного материала дисциплины «Русский язык и культура речи» составляет 94 часов и направлена на закрепление и углубление знаний студентов по русскому языку и культуре речи, активизацию коммуникативной и познавательной деятельности студентов; выработку умений применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность; формирование навыков самостоятельной работы с учебной и методической литературой.

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во час. | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел** | | | |
| 1. | **Стилистика.**<br>1.Изучение основной и дополнительной литературы<br>2.Индивидуальное домашнее задание (написание аннотации научной статьи)<br>3.Подготовка презентации по предложенной теме | 12 | 1.Сообщение на предложенную тему с защитой презентации |
| 2. | **Стилевое многообразие современного русского языка**<br>1.Литературный язык – высшая форма национального языка.<br>2.Характерные особенности | 30 | 1.Проверка упражнений на закрепление.<br>2.Устный опрос.<br>3. Беседа. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | функциональных стилей и их взаимодействие.<br>3. Язык и стиль рекламы.<br>4. Речевой этикет в документе. | | |
| 3. | **Нормы современного русского языка**<br>**1.**Фразеологические нормы русского языка<br>2.Нарушение и изменение языковых норм | 34 | 1.Устный опрос.<br>2.Тестирование |
| 4. | **Основы ораторского искусства**<br>1.Публичная речь и ее особенности.<br>2.Личные качества, знания, навыки и умения оратора.<br>3.Композиция публичной речи.<br>4.Овладение текстом публичной речи.<br>5.Общие принципы построения выступления.<br>6.Методы изложения материала. | 18 | 1.Проверка упражнений на закрепление.<br>2.Устный опрос.<br>3.Развернутая оценка выступления студента на практическом занятии |

Каждый студент должен подготовить сообщение с презентацией по предложенной преподавателем теме (Тема 1. Стилистика).

*Темы сообщений:*

1. Национальный язык и литературный язык (соотношение понятий).
2. Правила оформления научных работ.
3. Формы работы с научной книгой.
4. Этикет научной дискуссии.
5. Язык и стиль распорядительных документов.
6. Язык и стиль информационно-справочных документов.
7. Язык и стиль инструктивно-методических документов.
8. Язык и стиль коммерческой корреспонденции.
9. Правила оформления документов.
10. Языковые формулы официальных документов.
11. Речевой этикет в официально-деловом стиле.
12. Деловое общение, его виды и формы.
13. Методы влияния или воздействия на людей в текстах публицистического стиля.
14. Речевая манипуляция в СМИ
15. Публицистический стиль, его разновидности и жанры.
16. Языковые средства публицистического стиля.
17. Современные газетные жанры.
18. Этикетные речевые формулы приветствия и представления.
19. Этикетные речевые формулы шутки и комплимента.
20. Этикетные речевые формулы обращения.
21. Этикетные речевые формулы согласия и несогласия.
22. Этикетные речевые формулы просьбы и извинения.
23. Стилистическое использование синонимов.
24. Языковая игра.

25. Использование фразеологизмов в речи.
26. Источники возникновения фразеологии.
27. Крылатые слова, афоризмы, пословицы, поговорки.
28. Источники и основные периоды заимствований.
29. Экзотизмы и варваризмы.
30. Стилистическое использование устаревшей лексики.
31. Место неологизмов в современной речи.
32. Профессионализмы, их возникновение, сфера употребления.
33. Компьютерная терминология и компьютерный жаргон.

Тестирование проводится по следующим темам: орфоэпические нормы, акцентологические нормы, морфологические нормы. Для подготовки к тестированию необходимо обратить внимание на нормы (а также конкретные слова, формы слов и словосочетания), которые разбирались на лекционных и практических занятиях, так как именно они включены в тест.

Основным средством проверки знаний, умений и навыков студентов по разделу «Основы риторики» является небольшое (5 минут) устное публичное выступление.

Готовясь к нему, необходимо:

1) проанализировать предложенную тему, определить, какие её аспекты могут заинтересовать аудиторию;
2) определить цель речи;
3) сформулировать тезис;
4) подобрать и изучить материал для выступления;
5) продумать композицию речи;
6) продумать используемые аргументы, классифицировать их по силе воздействия на аудиторию, определить порядок их расположения;
7) написать текст речи;
8) запомнить текст речи.

*Темы для подготовки устного публичного выступления:*

1. Достоинства и недостатки современной системы высшего образования в России.
2. Надо ли нам стремиться к европейскому стандарту образования?
3. Проблемы современного высшего образования в России глазами студента.
4. Помогает ли человеку в жизни образование?
5. Зависит ли наше будущее от образования?

Студент может выбрать тему из предложенных преподавателем, а может сформулировать тему самостоятельно.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.

*Основная:*

1. Шукаева Е.М., Нормативность речи и стилевое многообразие русского языки [Электронный ресурс] / Е.М. Шукаева .- Смоленск : СГАФКСТ, 2015 .- 101 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706375

2. Трофимова Г.Т. Русский язык и культура речи [Электрон. ресурс]: учеб.-метод. пособие / Г.Т. Трофимова. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2012. - 109с.- Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/258603/info

*Дополнительная:*

1. Бобылев, Б.Г. Русский язык и культура речи: учеб. пособие [Электронный ресурс] / О.Н. Коломыцева, С.В. Кошелева, Б.Г. Бобылев. - Орел: ОрелГТУ, 2006. - 139 с. - 81 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151797

2.Сундарева, Е.А. Практикум по русскому языку и культуре речи [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Е.А. Сундарева.- Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .- 59 с.- Авт. указан на обороте тит. л. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/188176

3.Тенчурина, Л.З. Практикум по русскому языку и культуре речи: Учебное пособие [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Л.З. Тенчурина: МГИИТ, 2015. - 157 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/366975

1.Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| **УК-1** - *способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач* | **Педагог - 01.001 А/01.6** Основы поликультурного образования. | *Знает:* основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС. |
| | **Педагог - 01.001 А/01.6** Владеть ИКТ (информационно-коммуникативными) – компетентностями. | *Умеет:* выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте; описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной форме в области |

| | | |
|---|---|---|
| | **Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями<br>**Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения<br>**Педагог - 01.001 В/03.6**<br>Применение специальных языковых программ (в том числе русского как иностранного), программ повышения языковой культуры и развития навыков поликультурного общения. | пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.<br><br>*Имеет опыт:* деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. |
| ***УК-4***<br>*-способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке* | **Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Основы поликультурного образования.<br><br>**Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Владеть ИКТ (информационно-коммуникативными) – компетентностями. | *Знает:*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; нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере;<br>- все основные виды чтения.<br>*Умеет* на русском языке: правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; |

| | | |
|---|---|---|
| | **Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями<br>**Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения<br>**Педагог - 01.001 В/03.6**<br>Применение специальных языковых программ (в том числе русского как иностранного), программ повышения языковой культуры и развития навыков поликультурного общения. | излагать в форме реферата, аннотировать.<br>*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; публичной защиты результатов собственных научных исследований. |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Текущий контроль*** осуществляется в виде:

- устного и письменного опроса
- проверки выполнения письменных домашних заданий;
- вопросно-ответных упражнений;
- тестирования

***Итоговый контроль*** - зачет (4 семестр).

***Содержание зачета***

Ответить на 2 (два) теоретических вопроса.

Итоговая аттестация (зачет) складывается по дисциплине из текущей работы студента в семестре, промежуточного контроля, самостоятельной работы и ответа на зачете.

Оценка «зачтено» ставится за полное изложение полученных знаний в устной или письменной форме в соответствии с требованиями программы. Допускаются отдельные несущественные ошибки, исправляемые студентом после указания на них преподавателем. При изложении студент должен выделять существенные признаки изученного, сформулировать выводы и обобщения.

Оценка «не зачтено» ставится за неполное бессистемное изложение учебного материала. При этом студент допускает существенные ошибки, неисправляемые даже с помощью преподавателя, а также за полное незнание и непонимание материала

### *7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

#### *Тест №1. Основные понятия курса*

**Инструкция по выполнению теста:**
**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**1. Какая из следующих функций не является функцией языка?**
1. коммуникативная;
2. кумулятивная;
3. эстетическая;
4. этическая;
5. эмоциональная.

**2. Какое из утверждений является неверным?**
1.Язык – это система знаков.
2.Речь зависит от конкретных ситуаций, развертывается во времени и реализуется в пространстве.
3.Речь ограничивается только языковыми средствами.
4.Речь бывает внешней и внутренней.
5.Культура речи связана прежде всего с литературным языком.

**3. Настроиться на «психологическую волну» собеседника – это значит:**
1. делиться своими мыслями по поводу интересующей вас проблемы;
2. стараться задавать вопросы собеседнику по поводу услышанного;
3. улыбаться, активно жестикулировать, дать возможность высказаться собеседнику;
4. разговаривать с собеседником, стремясь смотреть на проблему его глазами, при этом отражая его мимику, позу, жесты;
5. стремиться предвосхитить ответную реакцию собеседника.

**4. Какие качества речи являются коммуникативными?**
1.эмоциональность; ….2.чистота; ……3. логичность;
4. многообразие…….5. доступность.

**5. Какие категории текста являются основными?**
1. эмоциональность и логичность;
2. связность и выразительность;
3. структурность и смысловая законченность;
4. смысловая связность и цельность;
5. последовательность и завершенность.

**6. В рамках литературного языка выделяются следующие функциональные сферы:**
1. устная и письменная;
2. книжная и разговорная;
3. нейтральная и экспрессивная;
4. художественная и разговорная;
5. литературная и разговорная.

**7. Отличительным признаком устной речи является:**
1. возможность редактирования порождаемых текстов;
2. отсутствие звукового и визуального сопровождения;
3. малый объем создаваемых текстов;
4. более позднее, по сравнению с письменной формой, возникновение;

**8. Какие стили называются экспрессивными?**
1. торжественный;……
2. художественный;
3. официальный;
4. шутливый;
5. низкий.

**9. Коммуникативно-значимыми элементами речи являются:**

1. молчание;……
2. невербальные средства;
3. социальный статус;
4. правильность.

**10. Речевая ситуация включает следующие компоненты:**

1. участники общения;
2. невербальные средства общения;
3. уровень владения языком;
4. обратная связь между участниками общения;
5. место и время общения.

**11. Процесс установления и поддержания контакта между людьми с помощью речи называется:**

1. обратная связь;
2. речевое взаимодействие;
3. речевая ситуация;
4. речевой контакт.

**12. Определите, к какому языковому уровню относятся следующие речевые ошибки.**

- А. Орфоэпический.
- Б. Лексический.
- В. Морфологический.
- Г. Синтаксический.

1. Жалко этого животного.
2. По выходным я со своим классом гуляем, ходим в кино.
3. Вдруг послышались крики, свисты и топоты.
4. В завершении обоих дней этого мероприятия – концерт для детей.
5. Это свободный роман от всех рамок и норм литературного стиля.

**13. Выберите равноправные варианты.**

1. Низовий – низовьев;…….
2. дверями – дверьми;
3. бегемот – гиппопотам;
4. колени – колена;
5. доктор – докторша;
6. машут – махают;
7. рж**а**веть – ржав**е**ть;
8. выстави – выставь;
9. занавесь – занавес;

10.жираф – жирафа.

**14. Каким словарем следует воспользоваться, чтобы выбрать верный вариант?**

- А. Орфоэпический.
- Б. Фразеологический.
- В. Словарь паронимов.
- Г. Словарь управления.
- Д. Словарь синонимов.

1. надеть или одеть;
2. б**а**ловать или балов**а**ть;
3. естественный или натуральный;
4. спустив рукава или спустя рукава;
5. благодаря успеху или успеха.

**15. Распределите обнаруженные виды многословия на группы.**

- А. Тавтология.
- Б. Плеоназм.

- В. Повторение слов с одинаковым значением.

1. Ее внешний вид тем не менее никоим образом отнюдь не гарантирует соответствующего обслуживания.
2. В своей деятельности руководители руководствуются заранее составленными планами.
3. Приурочьте дату окончания прекращения курения к какому-то знаменательному событию, обязательно к свободному от работы дню.
4. Резюмируя, можно кратко обобщить: предпринята очередная попытка скомпрометировать нашу организацию.
5. Мы стремились проанализировать характер Теплякова –характерный для людей его поколения.

**16. Отметьте те слова, в которых двойной согласный при произношении не сохраняется.**

1. аллея;
2. аппликация;
3. галлюцинация;
4. касса;
5. лимонник;
6. идиллия;
7. иллюстрация;
8. интеллект;
9. сумма;
10. тонна.

**17. Определите вид ошибки.**

- А. неверное образование формы глагола.
- Б. Стилистически неверный вариант.
- В. Семантически неверный вариант.
- Г. Неверное употребление вида глагола.
- Д. Неверное употребление наклонения глагола.
- Е. Неверное употребление времени глагола.
- Ж. Неверное образование формы от бесприставочного глагола.

1. Опытный врач-психиатр **консультирует, проводит** лечение у себя дома или **приедет** к пациенту по вызову.
2. К концу первого года жизни ребенок обычно **научается** ходить самостоятельно.
3. Если **перечитывать** рассказ, **просмотреть** заново фильм, всегда находишь что-то новое.
4. Мы любим **посидеть** на закате и **наблюдать**, как солнце погружается в темную гладь моря.
5. Малыши **махают** руками.

**18. Отметьте существительные общего рода.**

1. вокалист;
2. выскочка;
3. гроздь;
4. дизайнер;
5. запевала;
6. недотрога;
7. недоучка;
8. тамада;
9. учитель;
10. ябеда.

**19. Определите характер ошибок, допущенных в сложных предложениях.**

А. Нарушен порядок слов.

Б. Допущен пропуск необходимых слов.

В. Неверно преобразована прямая речь в косвенную.

Г. Допущено нанизывание придаточных предложений.

Д. Нарушено согласование.

1.Его герои описываются на протяжении всего произведения, к которым привыкаешь, которые начинают нравиться, вдруг внезапно умирают в конце.

2.Здесь каждый может заниматься тем, чем ему больше нравится, ближе и доступнее.

3.Унылая пора связана у меня с одиночеством, когда человек закрывается в своем маленьком мире и которому не с кем поговорить и некому излить свою душу.

4.Школа – это где учатся дети.

5.Волк попросил лису, чтобы она дала мне немного рыбки.

**20. Отметьте те словосочетания, которые являются свободными.**

1.завязать узел;

2.завязать переписку;

3.выйти из себя;

4.выйти из комнаты;

5.падать в яму;

6.падать в обморок;

7.сбивать с дерева;

8.сбивать с толку;

9.установить рекорд;

10.установить антенну.

**Тест № 2а *Языковые нормы современного русского литературного языка***

**Инструкция по выполнению теста:**

1). верный ответ отметить знаком ●;

2) правильных ответов может быть более одного.

**Задание 1. Для текстов научного стиля не характерно...**

1) логическая последовательность изложения;

2) преимущественное употребление существительных вместо глаголов;

3) широкое использование других стилей;

4) научная фразеология.

**Задание 2. Укажите основные характеристики публицистического стиля:** 1.понятийная точность, подчеркнутая логичность, терминологичность, отсутствие чувств и переживаний автора;

2. социальная оценочность, массовость, демократичность, доступность;

3. минимум требований к форме выражения мыслей;

4. предельная точность, не допускающая разночтений.

**Задание 3. В официально-деловых текстах обычно употребляются слова:** 1. амплитуда, локальный, следовать;

2. климат, хроника, журнал;

3. (эскалация, форум, почин;

4.доложить, ответчик, взыскание.

**Задание 4. Укажите фигуру речи, которой соответствует определение**:...- стилистическая фигура, служащая для усиления выразительности речи путем резкого противопоставлений понятий, мыслей, образов.

1.эллипсис;

2. градация;

3. антитеза;

4. анафора.

**Задание 5. Условия, в которых происходит речевое общение -•** это**...** :

1. деятельность;
2. взаимодействие;
3. ситуация;
4. событие.

**Задание 6. Расположите предложения так, чтобы получился текст. Определите тип связи предложений.**

А. Произошло это название от старорусского слова «здо», обозначавшего особую глину, из которой делали кирпичи.

Б. Зодчими когда-то называли на Руси каменных дел мастеров, то есть строителей-каменщиков.

В. Слово «зодчий» сейчас известно далеко не каждому, для кого русский язык родной.

Г. Слово «здо» давно вышло из употребления, а «зодчий», хотя и считается устаревшим, осталось в употреблении.

1. Г,А,Б,В, параллельная
2. В,Б,А,Г, последовательная
3. В,Г,А,Б, параллельная
4. Б,Г,В,А, последовательная.

**Задание 7. Укажите неверный вариант записи: Заявление подано от...**

1. Константина Живаго (Живаго);
2.Натальи Седых (Седых);
3.Антонины Венда (Венда);
4.Олега Мицкевич (Мицкевич)

**Задание 8. Чтобы студенческий профком выделил Вам путевку в лагерь, Вы напишите....**

1.резюме;
2.автобиографию;
3. заявление;
4.объяснительную записку.

**Задание 9. Найдите ряд слов с неправильным сокращением:**

1.и т.д. (и так далее), млд. (миллиард); млн. (миллион);
2.инж. (инженер), проф. (профессор), и.о. (исполняющий обязанности);
3.академ. (академик), зав. (заведующий), пом.(помощник);
4.с.-х.(сельскохозяйственный), руб. (рублей), тыс. (тысяча).

**Задание 10. Отметьте высказывание, наиболее предпочтительное в ходе деловой беседы:**

1. Я могу этого добиться;
2. Я считаю...
3. Это невозможно.
4.Вы не находите, что...

**Задание 11. В системе русского литературного языка отсутствует уровень:**

1. грамматический
2. стилистический
3. фонетический
4. лексико-семантический.

**Задание 12. Каким словарем можно воспользоваться, чтобы узнать значения слов:** «пролонгировать», «брифинг»:

1.толковым словарем;
2. орфоэпическим словарем;
3.орфографическим словарем;
4. этимологическим словарем.

**Задание 13. В каком ряду во всех словах ударение падает на второй слог?**
1. ходатайствовать, шофер, донельзя;
2. ножны, планер, некролог
3.туфля, юродивый, безудержный;
4. отгул, озимые, реквием.
**Задание 14. Укажите фразеологизм-синоним к словосочетанию очень любить.**
1. души не чаять;
2. яблоку негде упасть;
3. яблоко раздора
4.положа руку на сердце.
**Задание 15. Укажите грамматическое значение рода выделенного существительного в предложении**: Маша - большая **сластена.**
1.средний;
2.общий;
3.женский;
4.мужской.
**Задание 16. Укажите предложение с ошибкой в употреблении деепричастного оборота.**
1.Это упражнение делают стоя на вытянутых носках.
2.Студенты выполняя задание, обращались к справочной литературе
3.Книги Донцовой: могу читать, открыв на любой странице.
4.Спускаясь из окна в светлую ночь *его* могут увидеть часовые.
**Задание 17. Укажите, в каком ряду во всех словах пропущена букв:**
1.заг..рать, прикасаться, сравнение, ог..рок;
2 Ростислав, отклоняться уг.рсть, пол..г;
3.доск..кать, изложение, з..ря, тв..рить;
4.Выг..рки попл..вок, р..стение, слагаемое.
**Задание 18. Укажите предложение, в котором все знак] препинания расставлены верно.**
1.Они сошлись. Волна и камень, стихи и проза, лед и пламень не стол различны меж собой.
2.У Сибири есть много особенностей, как в природе, так и в людских нравах.
3. Все явления природы: солнечное тепло, ветер дождь можно назвать геологическими деятелями.
4. Он прошел в горячих точках огонь, и воду.
**Задание 19. Укажите пример с ошибкой в образовании формы слова.**
1.ляг на кровать;
2. скучаю по вам;
3. три девушки;
4. Сорок граммов.
**Задание 20. Речевая ошибка допущена в предложении....**
1.Человеку свойственно не только преклоняться перед великим, но и стремиться превзойти его.
2. У Владимира шел пот градом.
3.Джемма гуляла степенно, не спеша, как гуляют образованные девицы.
4.И сплетаются, рвутся, хрипят, обгоняют друг друга два голоса, как два ручья.
**Задание 21. Правильно построено словосочетание:**
1.находиться в Гусь-Хрустальном;
2.виднеться за Москвой-рекой;
3.укрыться плащом-палаткой;
4.отдыхать в Сочах.
**Задание** 22. **Правильная форма имени существительного родительного падежа мужского рода:**

1.чулков, 2. хорват, 3.носков, 4.погонов.

**Задание 23. Правильно построены предложения:**

1.Придя домой, я вскрыл конверт.
2. Совещание состоялось с целью согласовать позиции сторон.
3.Увидев это жилище, у меня сложилось плохое впечатление.
4. Певица была щедра для раздачи автографов.

**Тест № 2б *Языковые нормы современного русского литературного языка***

**Инструкция по выполнению теста:**

**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание 1. Правильно поставлено ударение в словах:**

1.шампу'ры 2.изба'лованный 3.ката'лог 4.позвони'т 5.то'рты
6.кофе-латте' ..7.догово'р ..8.сливо'вый

**Задание 2. Правильным является произношение слов:**

1.[беспрецендентный] ..2.(афера] ..3.[дермантин] ..4.[мукулатура]
5.[гренадер] ..6.[грейпфрукт] ..7.[эскалатор] ..8.[свстопредставлсние].

**Задание 3. Правильным является написание слов:**

1.программный…2.компромисный …3.пятибальный …4.норманский
5.кристальный …6.финский …7.кристаллический

**Задание 4. Форма родительного падежа множественного числа является правильной у существительных:**

1.таможень …2.шпингалетов …3.чулок …4.носок …5.апельсинов…6.мандарин

**Задание 5. Склоняются аббревиатуры:**

1. ТАСС 2.НАТО З..ПТУ 4.ГИБДД 5. МХАТ 6. МИД

**Задание 6. Числительные использованы правильно:**

1. стоимость пальто от девятиста пятидесяти рублей
2. достаточно шестидесяти восьми килограммов
3.обратиться к восьмисот девяносто двум зрителям
4. дом с четырьмя комнатами
5. дом находится в полутора километрах от станции

**Задание 7. Правильным является сочетание слов:**

1.играть роль …2.заслужить известность …3.придавать внимание
4.одержать победу …5.поднять тост …6.уморить червячка
7.пускать пыль в глаза …8.положить в долгий ящик

**Задание 8. Правильно построены словосочетания:**

1.согласно распоряжения …2.управляющий банка …3.иск против предприятия
4.соответственно положению …5.заведующий кафедрой
6.отдать предпочтение перед победителем

**Задание 9. Правильными являются сочетания паронимов *наложить* и *положить* со словами:**

1.положить на себя руки …2.положить раненого …3.положить повязку
4.положить запрет…5.наложить позолоту …6.наложить гарнир на тарелку

**Задание 10. Ударение на первый слог падет в словах:**

1.ряженый …2.книксен …3.розлив …4.щавель …5.звонит …6.консервов

**Задание 11. Нормативным является ударение в словах:**

1.пулОвер …2.отходнАя (молитва) …3.средствА …4.мизантрОпия
5.хлопчАтый …6.обеспЕчение …7.жАлюзи …8. лЕска …9.избАлованный

**Задание 12. Правильным является сочетание слов:**

1.уделяется внимание …2.придается большое внимание
3.большую роль приобрели …4.важную роль стали играть

5.подвести результат

**Задание 13. Правильно построены предложения:**

1.Половина жильцов старого дома не получила новые квартиры.
2.Несколько человек кого-то отталкивало.
3.Половина собравшихся являются студентами
4.Несколько человек остались на второй год.
5.Половина избирателей голосовали против.

**Задание 14. Правильно построены предложения:**

1.Большинство команд были не согласны с решением судей.
2.Болыпинство решили не ходить на концерт.
3. Большинство было настроено решительно.

**Задание 15. На месте буквосочетания *чн* произносится [шн] в словах:**

1.прачечная …2.ночной …3.справочник
4.скворечник …5.что

**Задание 16. Имеют формы 1 лица единственного и множественного глаголы:**

1.победить …2.чувствовать …3.течь …..4.лицемерить …5.убедить

**Задание 17. Формы множественного числа с окончанием *-а(-я)* образуются у существительных:**

1.мастер …2.повар …3.госпиталь…4.конструктор ..5.катер …6.порт
7. лес (множество деревьев, растущих на большом пространстве)

**Задание 18. Несклоняемыми являются следующие существительные:**

1.какаду …2.галифе …3.эйфория …4.харакири …5.жюри… 6.гамаши

**Задание 19.В метафорическом значении употреблены подчеркнутые иноязычные слова.**

1.реанимация российской экономики …2.политический бомонд
3. объявление импичмента …4.рейтинг вранья …5.электорат президента

**Задание 20. Укажите фигуру речи, которой соответствует определение:**

…… - стилистическая фигура, служащая для усиления выразительности речи путем резкого противопоставления понятий, мыслей, образов.
1.эллипсис…2.градация …3.антитеза

### *Тест № 3 Функциональные стили языка*

**Инструкция по выполнению теста:**
**1). верный ответ отметить знаком ●;**
**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание 1. Соотнесение стиля с функцией языка должно быть верным:**

1. публицистический стиль а) коммуникативная
2.научный стиль б) сообщение и воздействие
3. официально-деловой стиль в) информативная и воздействующая
4. разговорный стиль г) информационная

**Задание 2. Стремление к обобщению, абстракции проявляется в преобладании абстрактной лексики над конкретной. Отсутствует разговорная и просторечная лексика. Стилю чужда эмоционально-экспрессивная окрашенность. Характеристика лексики относится к:**

1. научному стилю….2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю….4. официально-деловому стилю

**Задание 3. Стиль следующего текста:**

**Такие языки, как английский, немецкий, французский, испанский, итальянский имеют некоторое сходство с русским и другими славянскими языками. Их объединяет общее происхождение и принадлежность к индоевропейской…**

1. разговорный….2. научный
3. литературно-художественный….4. публицистический

**Задание 4. Стилем следующего текста является:**

**«Господа! При ознакомлении с моим отчётом наше руководство проявило большой интерес к деятельности нашей фирмы. Я хотел бы просить вас прислать экземпляр каталога предлагаемой вами продукции»…**

1. официально-деловой….2. научный….3. литературно-художественный
4. публицистический….5. разговорный

**Задание 5. Соотнесение слов со стилем будет верным:**

1.книжная лексика….2.тилистически нейтральная лексика
3.разговорная лексика….4.деловая лексика
а) брести, б) идти, в) множество, г) сессия, д) лик, е) уйма, ж) мнение,
з) много, и) лицо, к) шествовать, л) морда, м) резолюция

**Задание 6. Стиль следующего текста: Буду говорить о состоянии культуры в нашей стране и главным образом о гуманитарной, человеческой её части. Без культуры в обществе нет и нравственности. Без элементарной нравственности не действуют социальные и экономические законы…**

1. разговорный….2. художественный…..3. газетно-публицистический
4. официально-деловой….5. научный

**Задание 7. Характерные особенности имеют отношение к:**

1. научному стилю
2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю
4. официально-деловому стилю

-сжатость, компактность изложения
-стандартность изложения материала
-широкое использование терминов
-почти полное отсутствие эмоционально-экспрессивных средств языка
-слабая индивидуализация стиля

**Задание 8. Стиль следующего текста: Язык относится к тем общественным явлениям, которые действуют на протяжении всего существования человеческого общества. При помощи языка люди обмениваются мыслями, выражают свои чувства.**

1. разговорно-обиходный……..2. публицистический
3. официально-деловой……..4. научный

**Задание 9. Следующие особенности имеют отношение к:**

1.научному стилю…..2.публицистическому стилю
3. разговорному стилю…..4. официально-деловому стилю

-неподготовленность, спонтанность речи
-на содержание речи оказывают влияние экстралингвистические (внеязыковые) факторы

**Задание 10. Стиль следующего текста:**

Чтобы собрать изделие по сборочному чертежу, необходимо предварительно изготовить отдельные детали. Для изготовления отдельных деталей надо обеспечить производство рабочими чертежами.

1. научный….2. художественный…3. официально-деловой…4. публицистический

**Задание 11. Нижеперечисленные признаки относятся к:**

1. научному стилю…2. публицистическому стилю
3. разговорному стилю….4. официально-деловому стилю

-употребление стандартных клишированных средств языка
-активное использование эмоциональных речевых средств, создание тропов и стилистических фигур

-совмещение слов книжной лексики с разговорной, просторечной

**Задание 12. Стиль, в котором уместно употребление выделенных слов:**

1.Швабра стоит у нянечки в **подсобке**.

2.Пошли в **столовку**, там пирожки горячие.

1. научный…2. Художественный…3. официально-деловой…4. разговорный

***Итоговый тест по дисциплине «Русский язык и-культура речи»***

**Инструкция по выполнению теста:**

**1). верный ответ отметить знаком ●;**

**2). правильных ответов может быть более одного.**

**Задание1. Какое из утверждений верно?**

Язык – это:

1.набор текстов;

2.умение говорить;

3.знание правил;

4.знаковая система.

**Задание 2. Отметьте случаи неверного ударения в следующих фрагментах рекламных текстов.**

1.брон**И**рованные двери;

2.бусы из тигр**О**вого глаза;

3.кух**О**нная мебель;

4.язык**О**вый центр;

5.новый катал**О**г.

**Задание 3. Формулировка *«Нужно делать так, потому что так делает большинство»* описывает:**

1.протокол;

2.предписывающую норму;

3.регистрирующую норму;

4.успешную коммуникацию.

**Задание 4. В словосочетаниях какой строки прилагательные употреблены в прямом значении?**

1.холодный ветер, ледяной взгляд;

2.ледяная вежливость, громкий выстрел;

3.холодный чай, ледяной простор;

4.громкое дело, ледяная улыбка.

**Задание 5. Речевая агрессия – это:**

1.употребление бранных слов;

2.случайное причинение вреда человеку;

3.намеренное оскорбление человека словом;

4.критика в адрес собеседника.

**Задание 7. Успешность коммуникации менее всего зависит от:**

1.уровня культуры речи собеседников;

2.содержания передаваемого сообщения;

3.соблюдения протокола общения;

4.количества собеседников.

**Задание 8. В какой строке все слова пишутся с буквой и?**

1.слыш..мый, выслуш..в, леле..л, раска..вшись;

2.ре..вший, увид..л, завис..в, наде..вшись;

3.расстро..вшись, замет..в, вид..мый, закле..л;

4.мысл..мый, постро..в, ненавид..л, зате..нный.

**Задание 9. Экспрессивность и эмоциональность речи является чертой:**

1.публицистического стиля речи;
2.разговорного стиля речи;
3.научного стиля речи;
4.художественного стиля речи.

**Задание 10. Укажите, какие значения соответствуют приведенным образным выражениям.**

**А.** Крупный, рослый великан.
**Б.** Мерка, под которую подгоняют.
**В.** Нависшая, угрожающая опасность.
**Г.** Восхвалять.
**Д.** Совершить решительный поступок.
1.Курить фимиам.
2.Перейти Рубикон.
3.Прокрустово ложе.
4.Дамоклов меч.
5.Этакий Голиаф.

**Задание 11. Выберите грамматически правильное продолжение предложения:**

*Храня память о прошлом,*

1. *...ученым понадобилось много времени на изучение старинных летописей.*
2. *...монастыри стали неотъемлемой частью русской истории.*
3. *... изучение истории имеет большое значение.*
4. *...это помогает лучше понять настоящее.*

**Задание 12. Среди изменений, коснувшихся лексики русского языка, не отмечается такое явление, как:**

1.заимствование иностранных слов;
2.возвращение в речь вышедших из употребления слов;
3.уменьшение количества экспрессивной лексики;
4.создание новых значений существующих слов.

**Задание 13. Определите, к какой композиционно части выступления относится следующая речевая формула: «*Вы, вероятно, знаете, что случилось вчера вечером»?***

1.вступление;
2.основная часть;
3.заключение.

**Задание 14. Каким словарем можно воспользоваться, чтобы выбрать верный вариант: «*эффективность - эффектность*»?**

1.Словарь иностранных слов;
2.Словарь омонимов;
3.Этимологический словарь;
4.Словарь паронимов.

**Задание 15. Какое языковое средство использовано в следующей рекламе: *«.. Если нужен ГАЗ!» (реклама автомобилей марки ГАЗ)*?**

1.рифма;
2.повтор;
3.сочетание прописных и строчных букв;
4.каламбур.

**Задание 16. Область, которой человек интересуется и в которой он является (считает себя, хочет являться) специалистом, называется:**

1.личная зона;
2.социальная зона;
3.специальная зона;
4.экспертная зона.

**Задание 17. «Нетелефонный» разговор – это:**
1.разговор, связанный с обсуждением приказов и распоряжений начальства;
2.разговор о погоде и самочувствии;
3.азговор средствами Интернет-телефонии;
4.разговор, продолжительность которого превышает три минуты.
**Задание 18. Характерными чертами официально-делового стиля являются:**
1.объективность, экспрессивность, стандартизованность, точность;
2.объективность, точность, ясность, синтаксическая осложненность;
3.точность, ясность, выразительность, полнота изложения;
4.ясность, точность, объективность, стандартизованность, полнота изложения.
**Задание 19. О каком способе изложения информации в научном тексте идет речь, если в нем присутствуют следующие слова-сигналы: *пусть, предположим, если, допустим, значит, следовательно, итак*?**
1.описание;
2.рассуждение;
3.повествование;
4.доказательство.
**Задание 20. Хороший лектор:**
1.контролирует процесс слушания в аудитории;
2.обращается только к тем, кто его слушает;
3.не интересуется, внимательно ли его слушают;
4.следит за звуком своего голоса.
**Задание 21. Не существует такого понятия, как:**
1.публицистический стиль;
2.стиль романа;
3.сатирический стиль;
4.письменный стиль.
**Задание 22. Самыми сильными позициями рекламного текста являются:**
1.основная часть, заголовок, конец текста;
2.статистические данные, зачин, рифма;
3.зачин, конец текста, заголовок;
4.название рекламируемой фирмы, номера телефонов фирмы, информация о скидках.
**Задание 23. Деловой этикет – это:**
1.порядок поведения в системе делового общения;
2.следование стандартным схемам построения высказывания в сфере делового общения;
3.строгий учет разницы в статусе при общении начальника и подчиненного;
4.выполнение требований должностной инструкции.
**Задание 24. Общение в реальном времени протекает:**
1.в форуме;
2.электронной переписке;
3.чате.
**Задание 25. Текст письма не может быть написан:**
1.от третьего лица множественного числа: «*Просят Вас выслать…*»;
*2.* от третьего лица единственного числа: «*Аптека «Ромашка» просит предоставить…*»
3.от первого лица единственного числа: «*Прошу выслать…*»
4.от первого лица множественного числа: «*Просим выслать…*».
**Задание 26. Вспомогательные материалы предназначены для:**
1.облегчения запоминания слушателями;
2.привлечения богатого иллюстративного материала;
3.демонстрации технической компетенции докладчика.
4.развития интереса.
**Задание 27. Какие качества речи являются коммуникативными?**

1.богатство;
2.благозвучие;
3.чистота;
4.выразительность;
5.ргументированность.

**Задание 28. Отметьте предложения с неверным порядком слов.**

*1.Ведь только такой человек может видеть и понимать природу, как Левитан.*
*2.Он очень выразительно читает стихи.*
*3.В последнее время появилось много новых аббревиатур.*
*4.Наставник не всегда с учеником беседует, а это необходимо*.

**Задание 29. Позиция, которую занимает человек в обществе или социальной группе, называется:**

1.социальная роль;
2.коммуникативная роль;
3.социальный статус;
4.оммуникативный статус.

**Задание 30. Определите тип обнаруженных ошибок в предложениях.**

*1.Путники сдвинули лежачий на дороге камень.*
*2.Красноречие юноши произвело на девушку надлежащий эффект.*
*3.Становите сюда свой чемодан.*
*4.Артисты выступали в потрясных костюмах.*
*5.К праздничному столу я купил пять килограмм банан.*

**А.** Использование жаргонизмов.
**Б.** Нарушение лексической сочетаемости.
**В.** Ошибка в образовании падежной формы.
**Г.** Использование просторечия.
**Д.** Смешение паронимов.

**Задание 31. Показателем социального статуса человека, с точки зрения особенностей его речи, не является:**

1.использование жаргона;
2.интонация;
3.произношение;
4.наличие дефектов речи.

**Задание 32. Публичное выступление обязательно предполагает:**

1.зачитывание письменного текста;
2.импровизацию;
3.подготовленность текста;
4.жестикуляцию.

**Задание 33. Найдите предложение с пунктуационной ошибкой.**

*1.В избушке, распевая, дева прядет, и, зимний друг ночей, трещит лучина перед ней.*
*2.Но вот во ржи и основному полю пробежала первая волна, рванул ветер и в воздухе закружилась пыль.*
*3.В сентябре лес реже и светлее и птичьи голоса тише.*
*4.Впереди были люди и, следовательно, бояться мне было нечего.*

**Задание 34. В какой строке все слова с не пишутся слитно?**

1.(не) здоровится, (не) лепый, (не) мог, (не) взирая;
2.(не) ряха, (не) скошено, (не) был, (не) доумевая;
3.(не) навидя, (не) прибрано, (не) сделав, (не) хотя;
4.(не) годуя, (не) брежно, (не) доучка, (не) скошенная трава.

**Задание 35. Выбор вербальных и невербальных средств общения осуществляется в зависимости от:**

1.желания говорящего;

2.речевой ситуации;
3.потребностей и реакции адресата;
4.национальных особенностей.

**Задание 36. Какой стилистический прием использовал В. Маяковский в стихотворении для создания эффекта выразительности?**

*Не думай бежать!*
*Это я*
*Вызвал.*
*Найду.*
*Загоню.*
*Доконаю.*
*Замучу!*

1.анафора;
2.риторический вопрос;
3.радация;
4.эллипсис.

**Задание 37. К запрещающим стратегиям ведения полемики относится:**

1.стратегия дискредитации точки зрения собеседника;
2.стратегия дискредитации личности собеседника;
3.стратегия нападения на доказательства собеседника;
4.стратегия самозащиты от нападений собеседника.

**Задание 38. В каком предложении вместо слова *гордыня* нужно употребить *гордость*?**

*1.Душа его, наполненная гордыней, устала от борьбы и самоутверждения.*
*2.Радость от успеха незаметно для него самого переросла в гордыню, слава вскружила голову.*
*3.Непомерная гордыня обуяла этого человека.*
*4.Новый клуб – гордыня поселка.*

**Задание 39. Какое лексическое значение слова *заглавный*?**

1.главный, основной, наиболее существенный;
2.тносящийся к заглавию, являющийся названием чего-либо;
3.возглавляющий кого- или что-либо;
4.находящийся в центре, в середине чего-либо.

**Задание 40. В какой последовательности нужно расположить предложения, чтобы получился относительно законченный текст?**

**А.** *Мрак становился гуще; предметы теряли свой прежний вид и облекались в новую наружность.*
**Б.** *Чем больше сгущалась темнота, тем громче кричали лягушки.*
**В.** *Вода, древесные ветви и туманные полосы смешивались вместе и ускользали от человеческого понятия.*
**Г.** *Голоса их составляли как бы один беспрерывный и продолжительный гул, так что ухо к нему привыкало и различало сквозь него и дальний вой волков, и вопли филина.*

1. А, Б, В, Г;
2. Б, Г, А, В;
3. Б, А, В, Г;
4. Б, А, Г, В.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Культура речи как научная дисциплина. Место культуры речи в системе языковых и неязыковых дисциплин. Культура языка и культура речи.
2. Характеристика основных коммуникативных качеств речи (правильность, точность, логичность, чистота, богатство, выразительность и уместность речи).
3. Литературный язык и его признаки.
4. Понятие о норме СРЛЯ. Типы норм. Общеязыковая норма и норма литературного языка.
5. Языковая вариантность и культура речи.
6. Общая характеристика орфоэпических норм. Произношение гласных и согласных.
7. Произношение заимствованных слов.
8. Акцентологические нормы. Характеристика русского ударения. Акцентологические варианты. Причины изменения и колебания ударения.
9. Основные закономерности в постановке ударения у имен существительных и прилагательных.
10. Основные закономерности в постановке ударения у глаголов.
11. Морфологические нормы. Варианты морфологической нормы.
12. Род несклоняемых имен существительных. Родовые различия в названиях лиц типа секретарь-секретарша.
13. Варианты падежных окончаний имен существительных.
14. Употребление форм имен прилагательных.
15. Склонение и употребление имен числительных.
16. Особенности употребления в речи некоторых форм местоимений.
17. Употребление глагольных форм.
18. Синтаксические нормы. Вариантность в формах управления и согласования.
19. Порядок слов в предложении. Сказуемое при подлежащем, имеющем в своем составе существительное с собирательным значением.
20. Ошибки в употреблении однородных членов предложения в речи.
21. Общая характеристика лексических норм. Возможные нарушения норм словоупотребления в речи тренера.
22. Понятие о функциональных стилях и функционально - стилевой дифференциации языка
23. Стили языка, стили речи и жанры. Основные положения стилистики.
24. Официально-деловой стиль и его жанры. Культура деловой речи.
25. Научный стиль и его жанры. Культура научной и профессиональной речи.
26. Публицистический стиль и его жанры.
27. Разговорный стиль и его жанры. Культура разговорной речи тренера.
28. Культура устной деловой речи.
31. Характерные особенности деловой беседы, переговоров, телефонного разговора.
32. Невербальные средства общения.
33. Культура делового письма.
34. Требования к языку и стилю в документах различных видов: распорядительных, коммерческих, справочно-информационных.
35. Речевой этикет.
36. Культура монологической речи. Виды речи.
37. Этапы подготовки ораторской речи.
38. Композиция речи. Краткая характеристика каждого элемента.
39. Методы изложения материала и приемы привлечения внимания.
40. Особенности звучащей речи. Компоненты интонации: тон голоса, интенсивность звучания, темп речи, тембр голоса. Пауза. Дикция.

41. Основные средства речевой выразительности.
42. Основные типы лингвистических словарей.

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-*1****Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач* | | |
| Знает: основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС;<br>Умеет: выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; получать общее представление о прочитанном тексте; описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.<br>Имеет опыт: деловой коммуникации, владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | **Пороговый уровень (удовлетворительно):**<br>Знает: основные лингвистические термины и понятия;<br>Умеет: выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); получать общее представление о прочитанном тексте;<br>Имеет опыт: деловой коммуникации.<br>**Стандартный уровень (хорошо):**<br>Знает: основы делового общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества;<br>Умеет: вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме;<br>Имеет опыт: деловой коммуникации.<br>**Эталонный уровень (отлично):**<br>Знает: основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС;<br>Умеет: описывать и объяснять особенности осуществления деловой коммуникации в устной и письменной форме в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта.<br>Имеет опыт: владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта. | Устный и письменный опрос<br>Тестирование<br>Само- и взаимопроверка<br>Собеседование |
| ***УК-4 С****пособен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном и иностранном(ых) языке* | | |
| *Знает:* основные понятия и | **Пороговый уровень** | Устный 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; нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере.<br>*Умеет* на русском языке: правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме; - определять и выделять основную информацию текста; обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; излагать в форме реферата, аннотировать.<br>*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; публичной защиты результатов собственных научных исследований. | **(удовлетворительно):**<br>Знает: правила словообразования лексических единиц, правила их сочетаемости и правила употребления в русском языке;<br>Умеет: определять и выделять основную информацию текста;<br>Имеет опыт: аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта.<br>**Стандартный уровень (хорошо):**<br>Знает: нормативные клише, необходимые для письменной речи профессионального характера, основные языковые формы и речевые формулы, служащие для выражения определенных видов намерений, оценок, отношений в профессиональной сфере.<br>Умеет: правильно и аргументировано сформулировать свою мысль в устной и письменной форме;<br>Имеет опыт: публичной речи (монологическое высказывание по профессиональной тематике: сообщение, доклад, диалогическое высказывание, дискуссия).<br>**Эталонный уровень (отлично):**<br>Знает: основные понятия и терминологию на русском языке в области физической культуры и спорта, образования, сферы профессиональной деятельности в соответствии с направленностью ОПОП;<br>Умеет: обобщать изложенные в тексте факты, делать выводы по прочитанному тексту; определять важность (ценность) информации; излагать в форме реферата, аннотировать.<br>Имеет опыт: аргументированного изложения своих мыслей в письменной форме для подготовки тезисов, рефератов и письменного конспекта; публичной защиты результатов собственных научных исследований. | письменный опрос<br>Тестирование<br>Само- и взаимопроверка<br>Собеседование |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная:*

1.Боженкова, Р.К. Русский язык и культура речи / Р.К. Боженкова, Н.А. Боженкова, В.М. Шаклеин. – 4-е изд., стереотип. – Москва: Издательство «Флинта», 2016. – 607 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83539 (дата обращения: 13.09.2019). – Библиогр.: с. 548-552. – ISBN 978-5-9765-1004-3. – Текст: электронный.

2.Деева, Н.В. Русский язык и культура речи / Н.В. Деева, А.А. Лушпей; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Социально-гуманитарный институт, Кафедра литературы и русского языка. – Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2017. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487665 (дата обращения: 13.09.2019). – Библиогр.: с. 94-95. – ISBN 978-5-8154-0397-0. – Текст: электронный.

3. Нормативность речи русского языка: Орфоэпия. Акцентология. Лексика: учебно-методическое пособие: [16+] / Смоленский государственный университет спорта. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730270 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 61. – Текст: электронный.

4. Нормативность речи русского языка: морфология: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 51 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730273 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

5. Нормативность речи русского языка: синтаксис: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 48 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730274 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 43. – Текст: электронный.

*Дополнительная:*

1.Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 2. – 48 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730943 (дата обращения: 27.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

2.Спортивная лексика: терминологический справочник: словарь: [16+] / авт.-сост. И. В. Дашдамирова, Е. М. Шукаева. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2026. – Часть 1. – 45 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730942 (дата обращения: 27.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

3.Современный русский язык: орфоэпия и акцентология: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 53 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730278 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

4. Современный русский язык: лексика: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 1. – 53 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730276 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 36. – Текст: электронный.

5. Современный русский язык: лексика: практикум: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева, И. В. Дашдамирова; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – Часть 2. – 60 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730277 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1.Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

*1Справочно-информационные системы:*

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1.Грамматика русского языка – ресурс, содержащий электронную версию Академической грамматики русского языка, составленной Академией наук СССР (Институт русского языка) – Режим доступа: http://rusgram.narod.ru

2.Грамота.ру - справочно-информационный интернет-портал «Русский язык» - Режим доступа: http://www.gramota.ru

3.Русский язык: говорим и пишем правильно - ресурс о культуре письменной и устной речи – Режим доступа: http://www.gramma.ru

4.Сайт Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина – Режим доступа: http://pushkin.edu.ru

5.Сайт Института русского языка имени В.В. Виноградова – (ИРЯ РАН) – Режим доступа: http://www.ruslang.ru

6.Словари.Ру - ресурс, содержащий обширную коллекцию онлайновых словарей русского языка – Режим доступа: http://www.slovari.ru

7. ЭБС «BOOK.ru – Режим доступа: https://www.book.ru

8.ЭБС «ZNANIUM.COM» - Режим доступа: http://znanium.com

## 10. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Все студенты обязаны конспектировать вводимый на занятиях грамматический материал. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студенты должны владеть навыками самостоятельной работы дома или в читальном зале; должны уметь работать со словарем и учебником, что особенно важно для тех, кто отсутствует на занятиях (участие в сборах и соревнованиях).

Студентам при освоении курса следует обращать особое внимание на усвоение трудных вопросов.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СГУС и других библиотеках города, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю.

При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

- три персональных компьютера; ноутбук;
- класс с мультимедийной установкой;
- электронные таблицы по русскому языку

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 305 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, акустические колонки Genius SP-205B. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная. | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 3. | Аудитория № 317 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |
| 4. | Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная. | -//- |
| 5. | Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПЕДАГОГИКА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02
«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы):*
*«Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 1,2
Семестр – 2,3
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт

Рабочую программу разработал:
старший преподаватель В.В. Князева

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


1. Пояснительная записка …… 3

1.1 Выписка из ФГОС 3++ …… 3

1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины……... 3

2. Результаты обучения по дисциплине……... 4

3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….. 5

4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……..... 5

5. Содержание дисциплины ……..... 6

5.1 Количество часов по видам занятий……..…. 6

5.2 Содержание дисциплины по видам занятий…… 7

5.2.1 Содержание лекционных занятий…….. 7

5.2.2 Содержание практических занятий…… 8

6. Самостоятельная работа студентов……..... 10

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. 14

7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 14

7.2 Типовые контрольные задания ……..... 16

7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля… . 16

7.2.2 Вопросы к коллоквиуму …….. 16

7.2.3 Тестовые задания по дисциплине……... 16

7.2.4 Вопросы к зачёту ……..……..……. 22

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины ……..... 23

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 24

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.. 24

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 27

Приложения …… 30

## 1. Пояснительная записка
### 1.1 Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
профилактический;
научно-исследовательский.

### 1.2 Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Педагогика» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2 курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт.

Учебный процесс по дисциплине «Педагогика» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций, семинарских и практических занятий, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

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-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определённых компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **В результате обучения по дисциплине студент должен:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| *знать:* историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;<br>*уметь:* использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; владеть ИКТ-компетентностями; самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных;<br>*иметь опыт:* формирования мотивации к обучению; самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики; иметь опыт самоорганизации | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>Педагог А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>Педагог А/02.6 Воспитательная деятельность<br>Педагог А/03.6 Развивающая деятельность<br>Педагог В/03.6 Педагогическая деятельность по<br>реализации программ основного и среднего общего образования | *УК-6* |
| *знать:* основы дошкольной педагогики, включая классические системы дошкольного воспитания; основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возрастов; техники и приемы общения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников;<br>*уметь:* общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; создавать условия для воспитания и развития обучаю- | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>Педагог А/02.6 Воспитательная деятельность | *ОПК-5* |

| | | |
|---|---|---|
| щихся; использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; методически грамотно подобрать диагностический инструментарий, выбрать методы, формы и средства педагогического процесса;<br>*иметь опыт:* создания психолого-педагогических программ по развитию положительных личностных качеств обучающихся; владеет качествами и свойствами личности, позволяющими самостоятельно варьировать методами педагогической деятельности в зависимости от множества обстоятельств и условий протекания педагогического процесса для профилактики негативного социального поведения; проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка); воспитания у учеников социально-личностных качеств: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Педагогика» относится к обязательной части (Б1.О.07). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1,2 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачёт. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: история, культурология. Дисциплина «Педагогика» является предшествующей для следующих дисциплин: психология, специальная педагогика, специальная психология, теория и методика физической культуры.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Педагогика» имеет трудоёмкость, равную 3 зачётным единицам (108 часов).

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|
| | | 2 | 3 |
| Контактная работа преподавателей с обучаю- | 12 | 6 | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| щимися | | | | |
| Лекции | | 6 | 4 | 2 |
| Семинарские занятия | | 6 | 2 | 4 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | | 4 | - | 4 |
| Самостоятельная работа | | 92 | 92 | |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | 108 | |
| | ЗЕ | 3 | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Количество часов по видам занятий

| № п/п | Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебной работы | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | семинарские занятия | самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1. Теоретико-методологические основы педагогики | | | | | |
| 1 | Основные тенденции и направления развития педагогической науки | 4 | | | 4 |
| 2 | Педагогика как наука и / или искусство воспитания | 4 | | | 4 |
| 3 | Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире | 6 | 2 | | 4 |
| 4 | Возрастные и индивидуальные особенности развития | 4 | | | 4 |
| 5 | Семья в системе воспитания и социализации личности | 4 | | | 4 |
| 6 | Детский коллектив в процессе формирования личности | 4 | | | 4 |
| 7 | Образование и культура. Система образования и воспитания. Проблемы современного образования | 4 | | | 4 |
| 8 | Гуманистические образовательные системы | 6 | 2 | | 4 |
| 9 | Методы педагогических исследований | 4 | | | 4 |
| Раздел 2. Теория целостного педагогического процесса | | | | | |
| 10 | Педагогический процесс как система и целостное явление | 8 | 2 | 2 | 4 |
| 11 | Воспитание в целостном | 6 | | 2 | 4 |

| № п/п | Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебной работы | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | семинарские занятия | самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | педагогическом процессе | | | | |
| 12 | Обучение в целостном педагогическом процессе | 4 | | | 4 |
| Раздел 3. Общие основы организации целостного учебно-воспитательного процесса | | | | | |
| 13 | Методы осуществления целостного педагогического процесса | 4 | | | 4 |
| 14 | Формы организации целостного педагогического процесса | 4 | | | 4 |
| Раздел 4. Основы технологии целостного педагогического процесса. | | | | | |
| 15 | Педагогическое искусство и мастерство | 6 | | 2 | 4 |
| 16 | Педагогическое общение в целостном педагогическом процессе | 4 | | | 4 |
| 17 | Подготовка к зачёту. Дифференцированный зачёт | 28<br>4 | | | 28 |
| 18 | ИТОГО | 108 | 6 | 6 | 92 |

## 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1 Содержание лекционных занятий

*Лекционные занятия – 6 часов*

*Лекция №1. Тема:* Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире – 2 часа.

Развитие личности как педагогическая проблема. Сущность социализации и ее стадии. Факторы социализации и формирования личности. Воспитание и формирование личности. Самовоспитание в структуре процесса формирования личности. Ребенок в современном мире.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; формирование универсальных (УК-6) и общепрофессиональных (ОПК-5) компетентностей.

*Лекция №2. Тема:* Гуманистические образовательные системы – 2 часа.

Педагогика М. Монтессори. Вальдорфская педагогика и специальное обучение. Педагогика сотрудничества.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; формирование универсальных (УК-6) и общепрофессиональных (ОПК-5) компетентностей.

*Лекция №3. Тема:* Педагогический процесс как система и целостное явление – 2 часа.

Сущность целостного педагогического процесса. Педагогический процесс как единство и взаимосвязь обучения и воспитания. Основные компоненты педагогического процесса. Важнейшие закономерности, противоречия и принципы педагогического процесса.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; формирование универсальных (УК-6) и общепрофессиональных (ОПК-5) компетентностей.

### 5.2.2 Содержание семинарских занятий

*Семинарские занятия – 6 часов.*

*Семинарское занятие №1*. Тема: Воспитание в целостном педагогическом процессе – 2 часа.

1.Воспитание как общественное явление. Особенности воспитательного процесса. Направления воспитания. Принципы воспитания.

2.Факторы, влияющие на развитие и воспитание человека. Формирование личности в воспитательном процессе.

3.Влияние средств массовой информации с точки воспитательного процесса.

4. Критерии оценки воспитательного процесса.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 4,8,10.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в

соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; формирование универсальных (УК-6) и общепрофессиональных (ОПК-5) компетентностей.

*Семинарское занятие №2.* Тема: Педагогический процесс как единство и взаимосвязь обучения и воспитания – 2 часа.

1.Педагогический процесс: его структура, функции и движущие силы.
2. Педагогический процесс как система и целостное явление.
3. Этапы и условия построения целостного педагогического процесса.
4. Принципы педагогического процесса.
Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 3,4,6.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; формирование универсальных (УК-6) и общепрофессиональных (ОПК-5) компетентностей.

*Семинарское занятие №3.* Тема: Педагогическое искусство и мастерство – 2 часа.

1.Педагогическое искусство и мастерство.
2.Педагогическое общение.
3.Педагогические способности.
4.Профессиональные педагогические умения «прикосновения к личности».
5. Эссе на тему: «Педагогическая профессия в 21 веке», «Новый век – новая педагогика», «Современный учитель-тренер!?» и др.
Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 2,4,9.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний истории, теории, закономерностей и принципов построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основ законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования; педагогических закономерностей организации образовательного процесса; основ методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; умений планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; формирование универсальных (УК-6) и общепрофессиональных (ОПК-5) компетентностей.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| Содержание самостоятельной работы | Форма контроля | Сроки контроля |
|---|---|---|
| Работа с основной и дополнительной литературой | Устный опрос, зачёт, экзамен | по расписанию учебных занятий |
| Подготовка к семинарским и лекционным занятиям | Устный, письменный опрос | по расписанию учебных занятий |
| Углубленное изучение следующих тем программы:<br>Основные тенденции и направления развития педагогической науки. Педагогика как наука и / или искусство воспитания учащихся. Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире. Возрастные и индивидуальные особенности развития. Семья в системе воспитания и социализации личности. Детский коллектив в процессе формирования личности. Образование и культура. Система образования и воспитания. Проблемы современного образования. Гуманистические образовательные системы. Методы педагогических исследований. Педагогический процесс как система и целостное явление. Воспитание в целостном педагогическом процессе. Обучение в целостном педагогическом процессе. Методы и средства целостного педагогического процесса. Формы организации целостного педагогического процесса. Педагогическое искусство и мастерство. Педагогическое общение. | Опрос | по расписанию учебных занятий |
| Подготовка к дифференцированному зачёту | Устный, письменный опрос | по расписанию |
| **Всего – 92 часа** | | |

При самостоятельном изучении отдельных тем рекомендуется воспользоваться следующими планом и списком литературы:

Тема. Педагогика как наука и / или искусство воспитания учащихся.

1.Педагогика как наука или искусство. Функции педагогики. Связь педагогики с другими науками. Структура современной педагогической науки.

2. Выдающиеся педагоги разных времен. К.Д. Ушинский в развитии педагогики. Л.Н. Толстой – народный учитель.

3.Современное общество и учитель.

Литература: основная: 2,3. Литература дополнительная: 2,5,10.

Тема: Развитие, социализация и воспитание личности. Ребенок в современном мире.

1. Движущие силы развития личности.

2. Социализация, воспитание и развитие личности.

3. Обучение и развитие личности.

4. Факторы социализации и формирования личности. Формирования личности и самовоспитание.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 4,7,9

Тема: Возрастные и индивидуальные особенности развития.

1.Возрастная периодизация.

2.Индивидуальные особенности в учебно-воспитательной работе

3. Коменский Я.А. «Великая дидактика»

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 1,5,6,10.

Тема: Семья в системе воспитания и социализации личности.

1.Значение семейного воспитания для нормального развития ребёнка: современное состояние и перспективы. Особенности семейного воспитания. Организация жизни ребенка в семье.

2.Проблемы современных семей и пути их разрешения.

3. Взаимосвязь школы и семьи.

4.Содержание, формы психолого-педагогической помощи семье, пути коррекции и адаптации неблагополучного детства.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 1,4,7,6.

Тема: Детский коллектив в процессе формирования личности.

1.Личность и детский коллектив в современных условиях. Прогнозирование развития коллектива и выбор способов взаимодействия.

2.Основные пути формирования детских коллективов: совместная целенаправленная деятельность, система перспектив, традиции.

3.Разновозрастные объединения и их воспитательный потенциал. Позиция школьника в педагогическом процессе.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 1,2,3,5.

Тема: Методы педагогических исследований.

1. Организация исследования в педагогике. Методологические характеристики педагогического исследования.

2. Классификация методов педагогических исследований

3. Методологическая культура ученого и педагога-практика.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 5,6,9.

Тема: Педагогический процесс как система и целостное явление.

1.Педагогический процесс: его структура, функции и движущие силы. Педагогический процесс как динамическая педагогическая система.

2.Исторические предпосылки научных представлений о педагогическом процессе как целостном явлении.

3.Этапы и условия построения целостного педагогического процесса.

4. Принципы педагогического процесса.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 3,4,6.

Тема: Воспитание в целостном педагогическом процессе.

1.Воспитание как общественное явление.

2.Особенности воспитательного процесса.

3. Критерии оценки воспитательного процесса.

4. Формирование компонентов базовой культуры личности в трудах педагогов.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 4,8,10.

Тема: Обучение в целостном педагогическом процессе.

1.Обучение как способ организации педагогического процесса. Сущность процесса обучения. Виды обучения.

2.Обучение и формирование личности. Функций процесса обучения.

3.Развивающее обучение – Л.В. Занков, В.В. Давыдов – Д.Б. Эльконин.

4. Структура деятельности учителя и учащихся.

5. Современный и традиционный подходы к обучению.

6. Принципы обучения.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 1,3,9.

Тема: Методы и средства целостного педагогического процесса.

1.Педагогическое общение в целостном педагогическом процессе

2.Основные методы в целостном педагогическом процессе. Проблема выбора методов воспитания и обучения.

3.Основные средства целостного педагогического процесса. Средства обучения и воспитательного процесса. Технические средства обучения.

Литература основная: 1,2,3. Литература дополнительная: 1,5,7.

Тема: Формы организации педагогического процесса.

1. Организация учебного процесса. Я.А. Коменский и С.Т. Шацкий.

2.Отличительные особенности семинарских, практических занятий и экскурсий в школе.

3.Системы организационного оформления педагогического процесса.

4.Структура и требования к современному уроку.

5.Формы организации педагогического процесса в опыте учителей-новаторов.

Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 2,4,9.

Тема: Педагогическое искусство и мастерство.

1. Педагогическое искусство и мастерство.

2.Педагогическое общение.

3.Педагогические способности.

4.Профессиональные педагогические умения «прикосновения к личности».

5. Эссе на тему: «Педагогическая профессия в 21 веке», «Новый век – новая педагогика», «Современный учитель-тренер, каков он?» и др.

Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 2,4,9.

Тема: Педагогическое общение.

1.Педагогическое общение и педагогическая деятельность. Педагогическое взаимодействие.

2.Общение и развитие личности.

3.Стили педагогического общения.

4.Условия и технологические приемы установления педагогически целесообразных взаимоотношений.

5. Коллективные творческие дела.

Литература основная: 2,3. Литература дополнительная: 4,6,7.

*Примерная тематика рефератов:*

1. Сотрудничество в обучении.
2. Формирование готовности к самообразованию в процессе школьного обучения и воспитания.
3. Педагогика творчества и новаторства.
4. Исследовательская деятельность школьников.
5. Частные школы как вид альтернативной школы.
6. Методы семейного воспитания.
7. Самовоспитание личности трудновоспитуемого подростка.
8. Вклад К. Д. Ушинского в развитие педагогики
9. Педагогическое мастерство
10. Роль школы и семьи в воспитании подрастающего поколения
11. Дистанционная форма обучения: особенности и перспективы
12. Система воспитания от первобытного общества до настоящего дней
13. Современная система образования: роль мультимедийных технологий
14. Воспитание любви к труду в образовательных учреждениях
15. Гуманистические взгляды В. А. Сухомлинского на процесс воспитания и образования.
16. Педагогические труды и деятельность А.С. Макаренко.
17. Сущность духовно-нравственного воспитания в семье.
18. Влияние компьютерных технологий на эффективность познавательного процесса и обучения.
19. Комплексный подход к воспитанию и обучению детей с физическими недостатками.
20. Оказание педагогической помощи детям из проблемных семей.
21. Основы коррекционного обучения.
22. Новаторские идеи в педагогике.
23. Педагогические взгляды С. Т. Шацкого.

24.Педагогические взгляды Л. Н. Толстого.
25.Педагогические взгляды Н. И. Пирогова.
26.Педагогическая этика: сущность и значение.
27.Я. А. Коменский как великий деятель педагогической науки.
28.Конфликтные ситуации в педагогике и пути выхода из них.
29.Воспитание любви к природе в образовательных учреждениях.
30.Образование будущего: трудности и перспективы.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| УК-6 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>Педагог А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>Педагог А/02.6 Воспитательная деятельность<br>Педагог А/03.6 Развивающая деятельность<br>Педагог В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | *знать:* историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;<br>*уметь:* использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий; владеть ИКТ-компетентностями; самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных;<br>*иметь опыт:* формирования мотивации к обучению; самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики; иметь опыт самоорганизации |
| ОПК-5 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>Педагог А/02.6 Воспитательная деятельность | *знать:* основы дошкольной педагогики, включая классические системы дошкольного воспитания; основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возрастов; техники и приемы общения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников;<br>*уметь:* общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; создавать условия для воспитания и развития обучающихся; использовать накопленные в области физической культуры и спорта |

| | | |
|---|---|---|
| | | ценности для воспитания патриотизма и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач; методически грамотно подобрать диагностический инструментарий, выбрать методы, формы и средства педагогического процесса;<br>*иметь опыт:* создания психолого-педагогических программ по развитию положительных личностных качеств обучающихся; владеет качествами и свойствами личности, позволяющими самостоятельно варьировать методами педагогической деятельности в зависимости от множества обстоятельств и условий протекания педагогического процесса для профилактики негативного социального поведения; проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка); воспитания у учеников социально-личностных качеств: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность |

## 7.2 Типовые контрольные задания

### 7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний студентов: опрос устный (групповой или индивидуальный), проверка выполнения письменных домашних заданий, проведение контрольных работ, тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиумов в письменной или устной форме, контроль самостоятельной работы студентов в письменной или устной форме.

Форма итогового контроля – дифференцированный зачёт.

### 7.2.2. Вопросы к коллоквиуму

Коллоквиум №1

Тема: Семья в системе воспитания и социализации личности

1. Задачи семьи, принципы семейного воспитания.

2. Стили семейного воспитания

3. Правила общения с ребенком, Ю.Б. Гиппенрейтер

4. Ошибки родителей в воспитательном процессе.

Коллоквиум №2

Тема: Педагогический процесс как система и целостное явление

1. Компоненты педагогического процесса.

2. Этапы педагогического процесса.

3. Принципы педагогического процесса.

4. Педагогический процесс в трудах П.Ф. Каптерева, И.Ф. Гербарта, К.Д. Ушинского и т.д.

### 7.2.3. Тестовые задания по дисциплине

Задание № 1

Педагогическая деятельность – это …

*Варианты ответа*

1. уровень и вид профессионально-педагогической подготовленности

2. вид профессиональной деятельности, содержанием которой является обучение, воспитание, образование, развитие обучающихся

3. обусловленная природными особенностями устойчивая система задач, способов и тактик деятельности

4. единство теоретической и практической готовности педагога

Задание № 2

Под педагогической компетентностью учителя понимают …

*Варианты ответа*

1. склонность, вырастающую из осознания личностью своей способности к педагогической деятельности

2. систему доминирующих мотивов: интересов, потребностей, склонностей, побуждающих к профессиональной деятельности

3. вид социальной деятельности, направленной на передачу от старших поколений младшим накопленных человечеством культуры и опыта

4. единство теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности

Задание № 3

Соотнесите основные понятия дидактики и их характеристики

1. Обучение

2. Преподавание

3. Учение

*Варианты ответа*

А. познавательная деятельность обучаемых, направленная на овладение суммой знаний, умений и навыков, способов учебной деятельности

Б. процесс усвоения и активного воспроизведения человеком социального опыта

В. специально организованный, управляемый процесс взаимодействия учителей и учеников, направленный на усвоение знаний, умений и навыков

Г. упорядоченная деятельность педагога по реализации цели обучения и обеспечения информирования, осознания и практического применения знаний учащимися

Задание № 4

Установите соответствие между группами методов и методами, входящими в их состав:

1. Словесные
2. Наглядные
3. Практические

*Варианты ответа*

А. иллюстрация, демонстрация

Б. рассказ, беседа, объяснение

В. наблюдение, эксперимент, анкетирование

Г. упражнение, лабораторная работа, метод проектов

Задание № 5

Основная форма организации учебного процесса, при которой в рамках точно установленного времени учитель занимается с классом по твердому расписанию, используя разнообразные методы и средства обучения, называется …

*Варианты ответа*

1. школой
2. семинаром
3. уроком
4. учебным годом

Задание № 6

Наука, предметом изучения которой является народная педагогика, закономерности становления и развития традиционных культур воспитания, называется …

*Варианты ответа*

1. культурологией
2. андрагогикой
3. этнопедагогикой
4. социальной педагогикой

Задание № 7

Следование принципу ____ обязывает педагога создавать такие условия воспитания, которые обеспечивают расширение опыта воспитуемых, их успешную адаптацию к жизни.

*Варианты ответа*

1. воспитания в коллективе и через коллектив
2. уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему
3. связи воспитания с жизнью
4. единства требований школы, семьи, общества

Задание № 8

Наказание как метод воспитания может быть реализовано …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. словесным оскорблением достоинства воспитанника
2. наложением на воспитанника дополнительных обязанностей
3. выражением моральных порицаний и осуждений
4. физическим воздействием на воспитанника

Задание № 9

Личностные ресурсы семьи, определяющие содержание и особенности семейного воспитания, включают …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. состав семьи
2. условия жизни
3. характеристики старших членов семьи
4. имущественные характеристики

Задание № 10

Эффективность педагогической технологии зависит от …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. актуальности технологии
2. частоты применения
3. учета особенностей класса и педагога
4. распоряжений директора школы

Задание № 11

Контроль, который осуществляется после изучения темы, раздела и имеет целью систематизацию знаний, называется …

*Варианты ответа*

1. периодическим
2. итоговым
3. текущим
4. тематическим

Задание № 12

К преимуществам технологии проблемного обучения относятся …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. формирование способности к самостоятельному добыванию знаний
2. обеспечение прочных результатов обучения
3. значительные затраты времени на достижение результатов
4. четкая управляемость познавательной деятельностью учащихся

Задание № 13

Педагогический эксперимент включает …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. массовый сбор материала с помощью специально разработанных опросных листов
2. преднамеренное внесение изменений в педагогический процесс
3. выявление и анализ мнений, полученных от разных людей
4. глубокий качественный анализ и количественное измерение результатов педагогического процесса

Задание № 14

К дополнительным формам организации обучения относятся …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. домашняя работа
2. объяснение
3. экскурсия
4. урок

Задание № 15

Современная трактовка принципа _____ исходит из того, что воспитание должно согласовываться с общими законами развития природы и человека, формировать у него ответственность за эволюцию ноосферы и самого себя.

*Варианты ответа*

1. культуросообразности
2. ориентации на развитие личности
3. природосообразности
4. личностного подхода

Задание № 16

Установите соответствие между структурными составляющими педагогического процесса и их характеристиками.

1. Целевой компонент
2. Содержательный компонент
3. Деятельностный (организационно-управленческий) компонент
4. Результативный компонент

*Варианты ответа (укажите соответствие для каждого нумерованного элемента задания)*

А. отражает смысл, вкладываемый как в общую цель, так и в каждую конкретную задачу.

Б. взаимодействие педагогов и воспитуемых, их сотрудничество, организация и управление процессом.

В. включает всё многообразие целей и задач педагогической деятельности.

Г. отражает эффективность протекания процесса, характеризует достигнутые сдвиги в соответствии с поставленной целью.

Задание № 17

К критериям технологичности педагогической технологии относятся …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. авторитарность
2. использование обучающих компьютерных программ
3. системность
4. концептуальность

Задание № 18

Важнейшими критериями педагогического проектирования являются …

Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)

1. оптимальность

2. технологичность
3. авторитарность
4. целесообразность

Задание № 19

Недостаток внимания к детям со стороны родителей – это …

*Варианты ответа*

1. гипопротекция
2. гиперпротекция
3. педагогическая несостоятельность
4. эмоциональное отвержение

Задание № 20

В зависимости от степени и глубины выделяют такие стадии социальной дезадаптации, как …

*Варианты ответа (укажите не менее двух вариантов ответа)*

1. ресоциализация
2. педагогическая запущенность
3. патогенная дезадаптация
4. социальная запущенность

Задание № 21

Учитель биологии разработал и апробировал программу модульного обучения для учащихся 10 класса. В рамках изучения каждой темы учащиеся работали с модулем, который включал точно сформулированную учебную цель; банк информации (собственно учебный материал); методическое руководство по достижению целей; практические занятия по формированию необходимых умений; контрольную работу, которая строго соответствовала целям, поставленным в данном модуле. Результаты реализации модульного курса позволили утверждать, что у учащихся повысились как мотивация обучения, так и уровень усвоения учебного материала по предмету в целом. При этом многие учащиеся первоначально испытывали сложности в планировании и организации самостоятельной деятельности, самооценке ее результатов. Для решения этих проблем учителем были разработаны памятка ученику для работы с модулем, внедрена систем рейтингового оценивания, осуществлен подбор средств обучения, позволяющих максимально индивидуализировать работу по модулю.

Контрольная работа по учебному модулю относится к методам _____ контроля в обучении.

*Варианты ответа*

1. лабораторно-практического
2. программированного
3. устного
4. письменного

Задание № 22

Шестиклассник Миша – единственный ребенок в семье. Дома все вопросы его жизни решают бабушка и мама. В классе он часто невнимателен и необязателен. Последний случай возмутил всех одноклассников: класс

долго готовился к школьному конкурсу сказок, роль ведущего – Волшебника – поручили Мише. Он с увлечением репетировал вместе со всеми, но в день выступления не пришел. Участие класса в конкурсе оказалось под угрозой, в спектакле срочно произвели замену. «Бабушку забыл предупредить, чтобы разбудила – вот и проспал!» – смущенно оправдывался Миша на следующий день. Возмущенные одноклассники высказали все, что думали о его поступке. Миша был очень расстроен. На следующий день он подошел к классной руководительнице и молча протянул листок бумаги. На нем было написано «План моего самовоспитания».

Стиль семейного воспитания, который характеризуется стремлением родителей окружать ребенка повышенным вниманием, постоянно удерживать около себя, контролировать и регламентировать поведение ребенка в каждой ситуации, называется …

*Варианты ответа*

1. гипопротекцией
2. тревожно-мнительным воспитанием
3. гиперсоциализирующим воспитанием
4. гиперопекой

Задание № 23

Шестиклассник Миша – единственный ребенок в семье. Дома все вопросы его жизни решают бабушка и мама. В классе он часто невнимателен и необязателен. Последний случай возмутил всех одноклассников: класс долго готовился к школьному конкурсу сказок, роль ведущего – Волшебника – поручили Мише. Он с увлечением репетировал вместе со всеми, но в день выступления не пришел. Участие класса в конкурсе оказалось под угрозой, в спектакле срочно произвели замену. «Бабушку забыл предупредить, чтобы разбудила – вот и проспал!» – смущенно оправдывался Миша на следующий день. Возмущенные одноклассники высказали все, что думали о его поступке. Миша был очень расстроен. На следующий день он подошел к классной руководительнице и молча протянул листок бумаги. На нем было написано «План моего самовоспитания».

Установите последовательность этапов технологии организации самовоспитания.

*Варианты ответа (укажите порядковый номер для всех вариантов ответов)*

А. практическая помощь учащимся в разработке программ самовоспитания и их реализации

Б. формирование мнения ученического коллектива о необходимости и пользе самовоспитания

В. организация оценки и самооценки результатов самовоспитания

Г. оказание помощи учащимся в уяснении сущности самовоспитания, его методов и путей осуществления

### 7.2.4. Вопросы к дифференцированному зачёту

1. Педагогика как наука и / или искусство воспитания. Выскажите свою точку зрения и докажите ее правильность. Задачи педагогической науки. Связь педагогики с другими науками.
2. Понятийно-категориальный аппарат педагогики.
3. Методы педагогического исследования.
4. Общая характеристика педагогической профессии.
5. Педагогический процесс как система и целостное явление.
6. Охарактеризуйте компоненты педагогического процесса.
7. Этапы педагогического процесса.
8. Принципы педагогического процесса.
9. Обучение в целостном педагогическом процессе.
10. Деятельность учителя и учащихся в процессе обучения.
11. Виды обучения и их характеристика.
12. Образование как социальный феномен. Образование как педагогический процесс.
13. Проблемы современного образования.
14. Самовоспитание – высший этап педагогического процесса.
15. Развитие, социализация и воспитание личности.
16. Учебно-воспитательный коллектив.
17. Воспитание в целостном педагогическом процессе.
18. Понятие воспитания как общественного явления. Единство воспитания и жизни.
19. Воспитательный процесс.
20. Направления воспитания.
21. Семья в системе воспитания и социализации личности
22. Методы осуществления целостного педагогического процесса.
23. Методы воспитания.
24. Методы обучения.
25. Формы организации педагогического процесса.
26. Перспективы развития школы и педагогической науки.
27. Роль детства в последующем развитии человека.
28. Развитие и воспитание. Факторы, обуславливающие развитие человека.
29. Ребенок в современном мире.
30. Педагогическое искусство и мастерство.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):

1.Коджаспирова, Г. М. Общие основы педагогики: учебник для академического бакалавриата / Г. М. Коджаспирова. — Москва: Изда-тельство Юрайт, 2019. — 151 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04163-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438792

2.Сластенин, В. А. Педагогика: учебное пособие/В. А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов. - М: Академия, 2002. -567с.
3.Смирнов, С. Д. Психология и педагогика в высшей школе: учебное пособие для вузов / С. Д. Смирнов. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 352 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08294-4. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/434305.

Рекомендуемая литература (дополнительная):

1.Ахметова, Д.З. Теория и методика воспитания: учебное пособие / Д.З. Ахметова, В.Ф. Габдулхаков. – Казань: Познание, 2007. – 184 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258024 . – ISBN 978-5-8399-0223-7. – Текст: электронный.
2.Джуринский, А.Н. История педагогики и образования [Текст]: учебник для бакалавров / А.Н. Джуринский. - 2-е изд.- Москва, 2011. - 675 с.
3.Еремина, Л.И. Теория обучения: учебно-методическое пособие / Л.И. Еремина. – Ульяновск: УлГПУ, 2010. – 82 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http: // biblioclub.ru/278062 – ISBN 978-5-86045-393-7. – Текст: электронный.
4.Князева, В.В. Основы педагогики [Текст]: учебное пособие / В.В. Князева. – Смоленск, 2010. – 169 с. -12 экз.
5.Князева, В.В. Педагогические основы воспитательной деятельности в области физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие / В.В. Князева. – Смоленск, 2023. – 405 с.
6.Педагогика [Текст]: учебное пособие для бакалавров / ред. П.И. Пидкасистый. - 3-е изд. - Москва: Юрайт, 2012. – 511 с.
7.Педагогика. Педагогические теории, системы, технологии [Текст]: учебник / под ред. С.А. Смирнова. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2004. - 512 с.
8.Рыжов, В.Н. Дидактика: учебное пособие / В.Н. Рыжов. – Москва: Юнити, 2015. – 318 с. – (Среднее профессиональное образование: Педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119006 . – ISBN 5-238-00699-3. – Текст: электронный.
9.Селиванов, В. С. Основы общей педагогики: теория и методика воспитания [Текст]: учебное пособие / под ред. В.А. Сластенина. - 4-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 336 с. - (Высшее профессиональное образование).
10.Сластенин, В. А. Педагогика: учебник / В. А. Сластенин. – М.: Академия, 2007. – 576 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Интернет-источники:

1. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
2. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rubricon.com
3. Сайт Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма - hhttp://sgafkst.ru/
4. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: http://www.edu.ru

Электронные библиотеки:

1. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.rasl.ru
2. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
3. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. - Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.rsl.ru
5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://nlr.ru
6. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://sportfiction.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
8. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение курса предполагает большой объем самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой, её активную мыслительную проработку.

На лекционных занятиях выносятся наиболее общие теоретические вопросы, которые обеспечивают целостное понимание основных закономерностей развития педагогической культуры, закладываются научные и методологические основы для дальнейшей самостоятельной исследовательской работы студентов.

Практические занятия являются естественным продолжением освоения студентами дисциплины на лекциях и предполагают углубленное изучение отдельных педагогических проблем на основе самостоятельной проработки

материалов первоисточников. В основу организации положены принципы гуманизации, вариативности, комплексности, проблемности, целостности, компетентности.

Содержание и формы проведения практических занятий позволяют решить задачи: пробуждения интереса к изучению историко-педагогического наследия; выработки умения анализировать педагогическую литературу; формирования профессионально-личностной позиции по отношению к историко-педагогическому наследию прошлого и современности. Практические занятия способствуют осмыслению ведущих педагогических идей, теорий, систем, направлений, формированию аналитических умений на основе сравнительных характеристик различных педагогических концепций и моделей.

Критерии подготовленности студентов к практическому занятию: знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с планом и предлагаемыми вопросами для обсуждения; подготовка по каждому вопросу плана и выбор проблемы для развернутого индивидуального выступления или обобщения материалов; психологическая готовность каждого студента к выступлению и участию в общей дискуссии.

Подготовка к практическим занятиям строится на основе самостоятельной работы студентов с учебниками, учебными пособиями, материалами хрестоматий и первоисточниками. При этом выделяются различные формы записей результатов анализа, изучаемых статей, работ и других материалов, используемых для выполнения поставленных учебных задач.

Составление плана предполагает выделение студентом структуры и общей логики работы, что способствует более углубленному пониманию текста, систематизации и обработке изучаемого материала. План статьи или какой-либо работы представляет собой своеобразный перечень основных мыслей, идей, их оглавление. Для составления плана следует разделить текст на части, каждая из которых должна охватывать определенную проблему или вопрос. Затем необходимо озаглавить каждый пункт плана и пронумеровать заголовки. Эта система работы с текстом представляет собой простой план. Если каждый пункт плана разбивается на частные вопросы и подзаголовки, то результатом является сложный план. При составлении плана особенно важно выделять основные мысли или идеи автора, располагать их в логическом порядке и подбирать соответствующие заголовки к выделенным частям. Планы приобретают особую значимость при подготовке устных выступлений на основе анализов текстов и материалов.

Тезисы представляют собой кратко сформулированные основные положения статьи, работы, книги. Если план перечисляет вопросы, не раскрывая их, то тезисы, кратко передавая содержание материала, расшифровывают основные идеи и мысли автора. Составление тезисов требует определенных умений, среди которых наиболее важным является способность к обобщению и систематизации идей и мыслей, сформулированных в работе.

При составлении тезисов необходимо освоить прочитанный материал, осознать основные положения и логику их изложения, разбить материал на части и в краткой форме расшифровать каждый структурный раздел. Возможна нумерация тезисов. Тезисы подразделяются на текстуальные (цитатные) и свободные. При составлении свободных тезисов особенно важно придерживаться стиля и терминологии автора для более точной передачи сути текста. При цитировании необходимо обязательно указать авторство цитаты, название работы, издательство, год издания и страницу, откуда взята цитата.

Выписки являются дополнением к тезисам. Поскольку тезисы не содержат ни объяснений, ни доказательств, то выписки позволяют дополнить тезисы фактами и аргументами. Выписки делают, как правило, на отдельных карточках. Текст выписки берется в кавычки, полностью указывается источник. При составлении выписок и ведении записей рекомендуется использовать красную строку.

Конспект – один из основных видов работы с первоисточниками, представляет собой краткий очерк, обзор, изложение материала и включает основные мысли и идеи работы, изложенные в порядке их взаимосвязи. Конспектирование текстов проводится после их тщательного анализа и полного изучения (прочтения). Конспектирование способствует логизации мышления студентов, позволяет научиться точному и краткому выражению мыслей.

При конспектировании немаловажно делать определенные записи и пояснения, отражающие собственное отношение к тем или иным идеям и мыслям, высказанным в тексте; возможна формулировка возникающих по мере конспектирования вопросов и замечаний.

Реферат – этап самостоятельной учебной работы студента по усвоению научной информации, приобщение к научному исследованию. Написание реферата целесообразнее начинать с изучения и конспектирования предложенной литературы. После конспектирования источников и глубокого их изучения можно приступить к написанию реферата, который может быть трех видов:

1. Критическая рецензия на педагогическое произведение или цикл взаимосвязанных работ и включает в себя: оценку актуальности рецензируемой работы; краткое изложение теоретической позиции автора рецензируемой работы и критический ее анализ; доказательства личной позиции по данной проблеме и выводы.

2. Аналитический обзор по проблеме построен в виде изложения истории изучаемого вопроса и опыта его реализации на современном этапе. Анализ и сопоставление работ должен дать представления студентам об прогрессивных авторских концепциях и видении ее применения на современном этапе.

3. Критический анализ дискуссии представляет собой глубокое изучение противостоящих точек зрения по какому-либо педагогическому вопросу. Для этого требуется проанализировать теоретические положения, выдвигае-

мые различными сторонами и сформулировать личностное отношение к выявленному противоречию, а также наметить пути решения данной проблемы.

Критериями качественно выполненной работы являются следующие:

1) правильно оформленная работа – составлен план (с введением, в котором дается обоснование актуальности; теоретической основной частью, в которой раскрывается главное содержание темы; заключением, где представлены выводы и рекомендации), указана библиография, грамотно сделаны ссылки на используемые литературные источники;

2) теоретический материал должен опираться на авторские работы, имеющие практические выводы, т.е. следует показать, как идеи того и ли иного педагога послужили дальнейшему развитию педагогических теорий, педагогического опыта, современной педагогики.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам педагогики, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.
2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная |

| | | |
|---|---|---|
| | текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

**Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

*ПРИЛОЖЕНИЯ*

Приложение А

# КЕЙС-ЗАДАНИЯ

Задание 1. Какие из перечисленных закономерностей обучения относятся к внешним, а какие к внутренним?

Социальная обусловленность целей, содержания и методов обучения; зависимость его развития от способа разрешения основного противоречия между познавательными или практическими задачами и наличным уровнем необходимых для их решения знаний, умений и навыков учащихся, умственного развития; воспитывающий и развивающий характер последнего; отношение между взаимодействием учителя и ученика и результатами обучения; обучение всегда осуществляется в общении и основывается на вербально-деятельностном подходе; подчиненность результативности обучения способам управления процессом последнего и активности самого ученика; зависимость результатов обучения от особенностей взаимодействия обучающегося с окружающим миром; задачная и структура, то есть при успешном решении одной учебной задачи и постановке следующей ученик продвигается от незнания к знанию, от знания к умению, от умения — к навыку.

Задание 2. Укажите те особенности и признаки, которые присуще классно-урочной системе обучения, допишите недостающие:

для всех учащихся занятия начинаются строго по расписанию в заранее определенные часы дня;

основной единицей дидактического цикла и формой организации обучения является урок (занимающий 45 минут);

урок, как правило, посвящен одному учебному предмету, и все учащиеся работают под руководством учителя;

класс — это основная организационная форма объединения учащихся приблизительно одного возраста и уровня подготовки (как правило, состав класса почти не изменяется);

класс работает по единому учебному плану и программам согласно школьному расписанию учебных занятий;

учебный год заканчивается итоговой отчетной работой (экзаменом или контрольной) по каждой учебной дисциплине;

обучение в школе заканчивается сдачей выпускных экзаменов.

Задание 3. Укажите те особенности и признаки, которые присуще лекционно-практической системе обучения, допишите недостающие:

совокупность учебных групп представляет определенный курс обучения в вузе;

лекция — это основная форма передачи большого объема систематизированной информации как ориентировочной основы для самостоятельной работы студентов (занимает 90 минут);

практическое занятие — это форма организации детализации, анализа, расширения, углубления, закрепления, применения и контроля за усвоением полученной учебной информации (на лекции и в ходе самостоятельной работы) под руководством преподавателя вуза;

учебная группа — это центральная форма организации студентов (постоянный состав которой, как правило, сохраняется на весь период обучения);

курс работает по единому учебному плану и программам согласно расписанию учебных занятий;

обучение в вузе завершается сдачей выпускных экзаменов по ведущим дисциплинам и специальности.

Задание 4. Соотнесите названия видов обучения и цель, сущность; допишите недостающие. Выделите сильные и слабые стороны видов обучения.

| виды обучения | цель, сущность |
|---|---|
| | |
| проблемное обучение | в основе лежит кибернетический подход, согласно которому обучение рассматривается как сложная динамическая система |
| программированное обучение | учитель и учащиеся работают с учебной информацией, представленной в виде модулей |
| модульное обучение | раскрывается через постановку (учителем) и разрешение (учеником) проблемного вопроса, задачи и ситуации |

Задание 5. Укажите особенности стилей обучения, допишите недостающие.

| стили обучения | особенность стиля |
|---|---|
| репродуктивный стиль обучения | |
| творческий стиль обучения | |
| эмоционально-импровизационный стиль | |
| рассуждающе-методичный стиль | |

Приложение Б

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

*Задачи по педагогической диагностике.*

Задача 1. На выявление жизненной позиции студенческой молодежи.

Студентам предложили принять участие в составлении «джентльменского набора» — списка качеств своего ровесника через газету «Алые паруса». На ее страницах был предложен ряд вопросов. Часть из них состояла в том, чтобы закончить предложение:

• Какие качества характеризуют современного человека?

• Кого можно сегодня назвать «джентльменом»?

• Как вы прокомментируете шутку англичан, что «джентльмен — это тот, кто кошку назовет кошкой, даже если на нее наступит»?

• Больше всего я ценю в человеке...

• Считаете ли вы себя современным человеком? А джентльменом? Почему?

Вопросы и задания:

1.Дайте свой вариант ответов на все предложенные вопросы.

2.Какой из задаваемых вопросов вы считаете наиболее важным для понимания жизненной позиции современного молодого человека?

Задача 2. На выявление характера взаимоотношений среди ребят классного коллектива и их нравственной готовности к принятию справедливых и самостоятельных решений.

Классу предложили помочь в подготовке первого этажа школы к школьному празднику. При этом было выделено 4 основных задания: 1) вымыть пол, 2) аккуратно расставить столы и стулья, 3) стереть пыль с мебели и полить цветы, 4) подготовить и привести в порядок материалы для выставки, разложив все отобранные экспонаты. Расставить мебель нетрудно, но это можно сделать только в последнюю очередь — после окончания уборки. Значит тем, кто готовит выставку, придется задержаться дольше остальных. Вытереть пыль и полить цветы — самая непродолжительная и легкая работа, а отбор и систематизация материалов для выставки потребуют времени, кропотливости, внимания и вкуса.

Разъяснив все моменты работы, воспитатель кладет на стол четыре листка бумаги (по количеству заданий) и просит класс разделиться на бригады и выбрать вид работы самим. Затем он отвлекается, делая вид, что занят своим делом, и наблюдает за ходом распределения участков работы и за делением на бригады.

Вопросы и задания:

1. В чем ценность данного приема организации деятельности?

2. Какие аспекты воспитания решались в данной ситуации?

3. Каково место педагога в ситуации? Проанализируйте его позицию.

4. Для какого возраста подобная форма организации деятельности в коллективе будет более эффективна?

Задача 3. «Пропала ручка».

Работая с первым классом, учительница заметила, что у ребят пропадает то одна, то другая вещь. Это вызвало тревогу в классе, зазвучали жалобы, стала развиваться атмосфера подозрительности и недоверия. Учительнице необходимо было пресечь пропажи и найти того, кто присваивает чужое. Она поставила перед собой задачу — используя психологические особенности младшего школьного возраста, создать ситуацию, в которой воришка, соблазнившийся чужим, прямо или косвенно выдал бы себя. Младший школьник обычно наивен, непосредствен, доверяет словам и указаниям педагога, легко внушаем, а также склонен к самовыявлению сущности именно в совместных делах.

Способ решения. Учительница раздала ученикам по спичке и попросила, чтобы они положили ее на одну ладонь и прикрыли другой ладонью. После этого уверенно и громко сказала, что очень скоро спичка вырастет у того, кто взял чужую ручку. Для проверки она принялась подходить к каждому и просила показать его спичку. Подойдя к Коле, обнаружила, что его спичка сломана.

— Почему у тебя спичка сломана? — спросила учительница.

— Я ее поломал, чтобы она не росла, — ответил мальчик. Так был выявлен тот, кто брал чужие вещи. Учительница объяснила малышу, что нельзя без разрешения брать чужое, так как это сразу будет обнаружено. С тех пор вещи в классе перестали пропадать.

Вопросы и задания:

1. Выделите в тексте момент, раскрывающий психологический аспект решения педагогической задачи.

2. Как бы вы поступили на месте педагога в подобных обстоятельствах? Предложите свой вариант решения задачи.

Задача 4. «Что делает нас людьми?»

Выберите из предлагаемого списка те свойства, которые характерны для человека, и запишите их в левый столбец, а те, что присущи животным, — в правый.

1. Может жертвовать собой для других.
2. Действует согласно инстинкту.
3. Обладает чувством времени.
4. Никогда не пожертвует пищей.
5. Способен на глубокую привязанность.
6. Ищет высшее понимание истины.
7. Его отличает чувство ответственности.
8. Сам решает, как себя вести.
9. Нанося другому вред, не чувствует вину или стыд.
10. Может отложить исполнение своих желаний, если это мешает другому.
11. Способен выражать себя через искусство.
12. Чувствует потребность в свежем воздухе, тепле.
13. Может плавать, бегать, лазать.
14. Может мечтать и оценивать красоту.

Задача 5. О взаимоотношениях, интересах, увлечениях в семье школьника. Из материалов школьных сочинений.

Пятиклассники написали сочинение по рисункам учебника «Как я помогал маме». На одной картинке мальчик достает из стенного шкафчика банку с вареньем. За этой процедурой с интересом наблюдает серый кот. На другой картинке — мальчик, схватившись за голову, смотрит на осколки банки и разлившееся варенье. Кот в ужасе бежит с места происшествия.

Сочинение Саши К.: «Если бы у нас дома произошла такая история с вареньем, — пишет он, — я бы сказал, что банку разбила кошка. Когда говоришь — ничего не бывает. Просто мама отлупила бы кошку...»

Сочинение Валеры Ш.: «Когда я вынимал из шкафчика банку, нетерпеливая Мурка прыгнула и схватилась когтями за штанину. От неожиданности я выпустил банку... Я не стал говорить маме про кошку, она бы ее выгнала. А куда бы Мурка делась?..»

Вопросы и задания:

1. В чем педагогическое назначение таких сочинений?

2. Какие стороны личности проявились у мальчиков в сочинении?

3. Как могут быть использованы сочинения в воспитательной работе с детьми?

4. Как следует отреагировать педагогу на откровенное высказывание мыслей учениками?

5. На какие просчеты в воспитании педагогу и родителям следует обратить внимание в последующей воспитательной работе с Сашей К. и Валерой Ш.?

6. Какие пути преодоления этих ошибок видите вы?

*Задачи по изменению отношения к учебе.*

Задача 1.

«Какой упрямый этот Толя Толкачев... Никогда он не слушает объяснение, вечно вертится, разговаривает, отвлекает других. Что с ним делать, как заинтересовать?» Как-то раз после уроков Евгения Павловна остановила Толю в коридоре.

— Хочешь, скажу по секрету, о чем завтра пойдет речь на моем уроке?

На следующий день Толя Толкачев, к удивлению всего класса, поднял руку и, ответив на вопрос учителя, посмотрел по сторонам торжествующе. А на перемене он подошел к Евгении Павловне и, смущаясь, попросил:

— Скажите, а о чем вы будете завтра рассказывать?

Вопросы и задания:

1. В чем секрет успеха Толи? Оцените средства достижения подобного успеха.

2. При каких условиях этот успех мальчика может быть закреплен?

3. Можно ли оценить действия учителя как антипедагогические?

Задача 2.

Спонсоры факультета в честь празднования юбилея университета выделили три туристических путевки в качестве премии лучшим студентам.

Как, по какому принципу провести отбор кандидатов на поездку среди студентов всего факультета?

• Совет факультета решил провести конкурс среди студентов каждого курса и наградить победителей премией.

• Совет факультета собрал старост групп и, проанализировав академическую успеваемость всех студентов, с помощью общественного мнения принял решение.

Вопросы и задания:

1. Каким принципом вы бы руководствовались в подобной ситуации? Обоснуйте свой выбор.

2. Предложите свой вариант решения такой проблемы.

*Задача на выбор линии поведения или способа воспитательного воздействия.*

*«*В минувшую субботу — а стояла сентябрьская, на удивление располагающая к доброму настроению погода — меня остановил на улице мальчик и просто сказал:

— Дядя, дайте, пожалуйста, 70 рублей...

Я глянул на мальчика и понял, что мальчик сыт, ухожен, одет аккуратно, на лице — здоровый румянец.

— Послушай, а зачем тебе деньги?

— Мороженого захотелось...»

Способ решения.

1. Я, признаться, не нашел ничего лучшего, как спросить: «Тебе не стыдно?»

2. Я взглянул на него выразительно и, ничего не сказав, пошел дальше.

Вопросы и задания:

1. Какое решение кажется вам более верным?

2. Как бы вы отреагировали на подобные слова мальчика?

3. О чем говорит данная жизненная ситуация?

4. В чем вы видите причины возникновения таких ситуаций?

*Задачи на применение метода “ пример”.*

Задача 1.

В класс пришла новая девочка. Ее настороженность и замкнутость навели группу мальчишек на мысль устроить новенькой “ прием” в лучших традициях: “ чтобы сразу поняла, куда попала”. И когда девочка вышла на перемене из класса, они спрятали ее портфель и с нетерпением стали ждать “спектакля”. Все удалось как нельзя лучше: новенькая сразу занервничала, стала спрашивать, кто взял ее портфель.

Вопросы и задания:

1.Дайте оценку микросреды, в которой происходит событие.

2.Можно ли по данному поступку судить о духовном обнищании современных подростков?

3.Кто и как регулирует отношения внутри коллектива в подобных случаях?

Задача 2.

Учительница математики что-то объясняла, а Витя, впечатлительный мальчик, только что получивший тройку по любимому предмету — истории, сидел и раскладывал какую-то бумажку на столе, думая о своей неудаче.

— Что ты там делаешь? Почему не слушаешь? — обрушилась на него Ксения Витальевна. — Ты стал плохо себя вести…

— Ну и что ж! — вызывающе буркнул Витя.

— Как ты разговариваешь с учителем? Встань!

— А чего мне вставать? Я ничего не сделал…

— Ах, так? Ну тогда выходи отсюда!

— А я не пойду…

— Нет, пойдешь…

Учительница, взяв мальчика за руку, выгнала его силой из класса под неодобрительный шепот всех остальных школьников.

Вопросы и задания:

1. Почему произошел срыв в поведении мальчика?

2. Проанализируйте характер педагогического воздействия учителя на Витю. Дайте психологическое объяснение, инструментовку методам, выбранным учителем.

3. В чем состоял педагогический просчет учителя?

Задача 3.

Отца у Саньки не было, он ушел из семьи два года назад. Мать работала сутками, чтобы прокормить троих детишек. Следить за мальчиком было некому. Он совсем отбился от рук всех педагогов и воспитателей, да и мать свою уже не слушал.

Пожалуй, не было такого сада в поселке, в котором не побывал бы Санька. Впрочем, такой сад был — Матвея Петровича, его соседа. Парнишка боялся забраться в него, уж больно строг был хозяин, который сторожил свой сад с ружьем. Но однажды все-таки решил Санька залезть в этот сад и сразу же был пойман бдительным стариком. Такого с ним никогда не случалось. Санька сжался в комок и дал себе слово не кричать, если его даже будут бить. А то, что ему сейчас здорово влетит, — в этом он не сомневался.

— Ну, здорово, богатырь, — услышал он голос Матвея Петровича, — Вот ты какой. Ну, садись, гостем будешь.

Легонько взяв Саньку за худенькое плечо, он усадил его на стол под яблоней.

— Как яблоки-то? — ласково спросил Матвей Петрович мальчика. — Э-э, да ты, я вижу, и попробовать-то не успел. Ты с какой яблони сорвал, с этой? Эти яблоки очень вкусные. Давай угощайся, — потчевал он Саньку. — Сад –то я сам разводил, — скупо похвастался старик. — Нелегко было: зимы у нас больно холодные. Да ты ешь, тебе поправляться надо, ишь кости-то, как выпирают из-под рубашки.

Матвей Петрович задумчиво посмотрел на сжавшегося, притихшего паренька.

— Ты вот что, — наклонился к нему Матвей Петрович, — захаживай ко мне, а? Сад у меня большой, дела нам с тобой обоим хватит. Я тебя всем премудростям научу, глядишь, впоследствии садоводом станешь. А дело это не простое. Яблоня, она все равно что человек, внимания требует. Ну как, придешь? Вот и хорошо, — обрадовался старик, хотя Санька не мог вымолвить ни одного слова. Он был поражен словами и отношением к себе Матвея Петровича.

— А яблоки, — продолжал тот, — возьми с собой, мать и сестренок угостишь. Я тебе сейчас еще нарву.

Матвей Петрович нарвал яблок, положил их в плетеную корзинку и отдал Саньке.

— Корзинку завтра или в другой раз принесешь. Ну иди, — легонько потрепал грубой ладонью Санькины волосы и пошел за водой. А когда оглянулся, увидел… Санька, неисправимый озорник и хулиган, стоял и ясными, добрыми глазами смотрел ему вслед…

Потом они стали друзьями, и Санька сильно к нему привязался, чувствуя заботу и понимание мудрого человека.

Вопросы и задания:

1. Какие педагогические задачи решил в этой ситуации Матвей Петрович?

2. Как ему удалось превратить причину конфликта в повод для зарождения добрых отношений с трудным подростком?

3. При каких условиях метод наказания приносит результаты?

*Задачи на выбор способа поведения*

Задача 1.

Представьте себе, что к вам пришел товарищ, который живет далеко от вас. Пришел за книгой, которую вы ему обещали, но забыли вовремя приготовить. Ее надо долго искать.

Как вы будете действовать и что предложите товарищу?

Задача 2.

Представьте себе, что вы пришли в театр тогда, когда в вашем ряду все зрители уже сидят на местах, а вам предстоит пройти на свое место, которое расположено в середине.

Как вы будете действовать?

Задача 3.

Вы пришли в театр. И вот в самый напряженный момент спектакля, когда все сосредоточенно следят за ходом развития действия, кто-то, сидящий неподалеку, начинает переговариваться со своим соседом, смеяться. А позади, чуть ли не за вашей спиной, кто-то угощается конфетами и шуршит бумагой.

Что вы испытываете? Как вы поступите в такой ситуации?

Задача 4.

Вы с девушкой стоите на перроне в ожидании поезда. Девушка доела мороженое. Она смяла в комочек бумагу от мороженого и, оглядываясь по

сторонам, ищет глазами урну, чтобы ее выбросить. Вдали уже показался приближающийся поезд.

Куда же выбросить бумагу? Ваши действия?

Задача 5.

Владимир ехал в автобусе. Вдруг водитель автобуса неожиданно резко затормозил. Юноша не удержался и толкнул рядом стоящую даму. Он сразу же извинился, но в ответ услышал брань. Владимир пытался объяснить, что он не виноват, что он не мог удержаться от толчка и что за свою неловкость он приносит извинение. Но разобиженная дама обвинила юношу в невежливости, в том, что он задел ее намеренно.

Какими могут быть дальнейшие действия юноши?

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., зав. кафедрой
спортивной медицины и
адаптивной физической культуры — Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПСИХОЛОГИЯ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
*Направленность (профиль программы): «физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавр
Форма обучения: заочная.

Курс – 2
Семестр – 3-4
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт

Рабочую программу разработал:
старший преподаватель Е.И. Пульмановская

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….. 3

2. Результаты обучения по дисциплине……. 5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 8

4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 9

5. Содержание дисциплины…… 9

5.1. Количество часов по видам занятий…… 9

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……... 10
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. 10
5.2.2. Содержание практических занятий…… 12
6. Самостоятельная работа студентов……..... 13

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации….. 20

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …….. 20
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы 23
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… 23
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ……. 23
7.2.3. Вопросы к зачету ……. 27
8. Перечень основной и дополнительной литературы……. 28

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 29

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 30

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 30

Приложения ……..…. 35

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

Внесены изменения на основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования», Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки».

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включают:

01 **Образование и наука** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 **Здравоохранение** (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 **Социальное обслуживание** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 **Физическая культура и спорт** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.12.):

педагогический;

развивающий;

реабилитационный (восстановительный);

компенсаторный;

научно-исследовательский.

При разработке программы бакалавриата организация устанавливает ***направленность (профиль) программы*** бакалавриата, которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путем ориентации ее на:

*- область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;*

*- тип (типы) задач профессиональной деятельности выпускников;*

*- при необходимости – на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.*

(ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.13.)

Совокупность компетенций, установленных программой бакалавриата, должна обеспечивать выпускнику способность осуществлять профессиональную деятельность *не менее чем в одной области и сфере* профессиональной деятельности из п. 1.11. и решать задачи профессиональной деятельности *не менее чем одного типа* из п. 1.12. ФГОС ВО 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» (п. 3.6.).

Организация самостоятельно планирует результаты обучения по дисциплинам и практикам, которые должны быть соотнесены с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций. Совокупность запланированных результатов обучения должна обеспечивать формирование у выпускников всех компетенций, установленных программой бакалавриата (п. 3.8. ФГОС ВО).

Перечень **профессиональных стандартов (ПС)**, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»:

- 01.001 Профессиональный стандарт «**Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)**» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года № 544н, с изменением, внесенным от 25 декабря 2014 года №1115н и от 5 августа 2016 г. №422н;

- 05. 004 Профессиональный стандарт «**Инструктор – методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07.08.2025 N 482н.

- 01.001 «**Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н.

## 2. Результаты обучения по дисциплине.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) **универсальных компетенций** | Код и наименование **универсальной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие, в том числе здоровьесбережение | УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |

| Наименование категории (группы) **общепрофессиональных компетенций** | Код и наименование **общепрофессиональной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Планирование | ОПК-13- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся |

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать | | |
| • Законы развития личности и проявления личностных свойств.<br>• Основы психодиагностики.<br>Основные механизмы и закономерности функционирования психики, формирования психологических особенностей личности; механизмы сознательной и бессознательной регуляции поведения; разновидности | *Педагог*<br>А/03.6<br>(Развивающая деятельность)<br>А/01.6<br>(Общепедагогическая функция. Обучение) | УК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| потребностей человека, в том числе высших, включая потребность в самоактуализации, основные виды мотивов и связанное с ними поведение; базовые эмоции и высшие чувства как регуляторы деятельности. Знает свои психологические особенности. | | |
| • Основные закономерности возрастного развития, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.<br>• Законы развития личности и проявления личностных свойств.<br>• Основы психодиагностики.<br>Процесс формирования личности на основе индивидных характеристик. Психологические свойства личности: темперамент, характер, способности. Содержание и характеристики потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой и познавательной сфер личности. | *Педагог*<br>А/02.6<br>(Воспитательная деятельность)<br>А/03.6<br>(Развивающая деятельность) | ОПК-13 |
| Уметь | | |
| • Владеть ИКТ-компетентностями.<br>• Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий.<br>Самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных.<br>Уметь формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов. | *Педагог*<br>А/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/03.6<br>(Развивающая деятельность) | УК-6 |
| • Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения;<br>• Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей;<br>• Общаться с детьми, признавать их достоинство, | *Педагог*<br>А/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6<br>(Воспитательная деятельность)<br>А/03.6<br>(Развивающая | ОПК-13 |

| | | |
|---|---|---|
| понимая и принимая их;<br>• Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся;<br>• Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.<br>• Применять методы и технологии психосоциального тренинга, ведения групп психологической поддержки, консультирования, сопровождения и другие технологии и методы социально-психологической и социально-педагогической помощи…<br>Применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования. | деятельность) | |
| Иметь опыт | | |
| • Формирования универсальных учебных действий;<br>• Формирования мотивации к обучению<br>Самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики Иметь опыт самоорганизации. | *Педагог*<br>A/01.6<br>(Общепедагогическая функция. Обучение) | УК-6 |
| • Участия в разработке и реализации программы развития образовательной организации в целях создания безопасной и комфортной образовательной среды<br>• Проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);<br>• Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, | *Педагог*<br>A/01.6<br>(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>A/02.6<br>(Воспитательная деятельность)<br>A/03.6<br>(Развивающая деятельность) | ОПК-13 |

| | | |
|---|---|---|
| формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>• Выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.<br>• Разработка социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями<br>Иметь опыт применения психологической теориии диагностического инструментария в различных сферах жизни. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина входит в обязательную часть дисциплин: Б1.О.08. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе, в 3-4 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: философия, физиология нервной системы. Также востребован опыт логического мышления, речи, самоорганизации и исследовательской деятельности. Важен уровень сформированности учебной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 12 | 3-4 |
| Лекции | | 8 | 3-4 |
| Практические занятия | | 4 | 3-4 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 92 | 3-4 |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | |
| | ЗЕ | 3 | |

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Наименование тем и разделов | Всего часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практические работы (в том числе в интерактивной форме*) | |
| Раздел 1. Введение в психологию. | | | | |
| 1.1. Предмет психологии. История развития научной психологии. Место психологии в системе наук о человеке. | 3 | 1 | | 2 |
| 1.2. Методы психологии | 4 | | | 4 |
| 1.3. Человек как объект психологии | 3 | 1 | | 2 |
| 1.4. Основные функции психики. Сознание и бессознательное. Самосознание. | 6 | | | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Раздел 2. Психология личности<br>2.1. Понятие личности в психологии. Структура личности. | 6 | | | 6 |
| 2.2. Индивидуальные особенности личности | 12 | 4 | 2 | 6 |
| 2.3. Потребностно-мотивационная сфера личности | 8 | | | 8 |
| 2.4. Эмоционально-волевая сфера личности | 8 | | | 8 |
| Раздел 3. Познавательная сфера личности | 20 | 2 | 2* | 16 |
| Раздел 4. Общение | 8 | | | 8 |
| Итоговое тестирование (дистанционно) | 10 | | | 10 |
| Диф. зачет | 4+16 | | | 16 |
| Всего | 108 | 8 | 4 | 92 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.

Тема 1. Предмет психологии (1 ч.)

Житейская и научная психология. Психические явления и психологические факты. Развитие представлений о предмете психологии в основных исторически сложившихся направлениях психологии: психология сознания, бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология, отечественная психология.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о законах развития личности, об основных закономерностях социализации личности, о специфике понимания предмета психологии в разных психологических школах; умений использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий, применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки; опыта активного слушания, самостоятельной работы с информационными источниками. Изучение темы направлено на формирование УК-6 и ОПК – 13.

Тема 2. Человек как объект психологии (1 ч.)

Понятия: человек, индивид, личность, индивидуальность. Основные индивидные, личностные и индивидуальные качества человека. Связь психологии с другими антроповедческими науками.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о законах развития личности и проявления личностных свойств, об основных закономерностях социализации личности, умений использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-

исторический, деятельностный и развивающий, разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения; владение ИКТ-компетентностями; активного слушания, самостоятельной работы с информационными источниками. Изучение темы направлено на формирование УК-6 и ОПК – 13.

Тема 3.Индивидуальные особенности личности (4 ч.)

Темперамент, основные компоненты. Типы темперамента. Теории темперамента. Характер, структура, формирование характера. Типологии характера. Социальный характер (Э.Фромм). Способности, задатки. Происхождение способностей. Развитие способностей. Виды и уровни способностей.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о законах развития личности и проявления личностных свойств, об основных закономерностях социализации личности, об индикаторах индивидуальных особенностей траекторий жизни; умений разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения, строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей, составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося, владение ИКТ-компетентностями; опыта формирования универсальных учебных действий, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития, активного слушания, самостоятельной работы с информационными источниками. Изучение темы направлено на формирование УК-6 и ОПК – 13.

Тема 4.Познавательная сфера личности (2 ч.)

Структура познавательной сферы личности.

Восприятие. Основные характеристики, взаимосвязь с другими компонентами познавательной сферы. Свойства восприятия. Виды восприятия. Мышление. Основные характеристики. Этапы развития и основные виды мышления. Операции мышления. Мышление как процесс

Изучение темы направлено на приобретение знаний о путях достижения образовательных результатов и способах оценки результатов обучения, об индикаторах индивидуальных особенностей траекторий жизни, Основные закономерности возрастного развития, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; умений разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения, составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося, владение ИКТ-компетентностями; опыта формирования универсальных учебных действий, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития, формирования мотивации к обучению. Изучение темы направлено на формирование УК-6 и ОПК – 13.

**5.2.2 Содержание практических занятий.**

**Практическое занятие № 1** (2 часа).

Тема: Темперамент, основные компоненты темперамента.

Ход занятия.

1.Опрос по теме «Темперамент»:

а) понятие «темперамент»;

б) основные компоненты темперамента;

в) типы темперамента;

г) основные теории темперамента.

2. Выполнение кейс-заданий по теме «Темперамент»

3.Психодиагностика. Тест – опросник Г.Айзенка. Обсуждение результатов.

4.Анализ понятий «интроверсия – экстраверсия», «нейротизм». Круг Айзенка.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о законах развития личности и проявления личностных свойств, об основных закономерностях социализации личности, об индикаторах индивидуальных особенностей траекторий жизни; умений разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения, строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей и индивидуальных особенностей, составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося, владение ИКТ-компетентностями; опыта формирования универсальных учебных действий, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития, активного слушания, самостоятельной работы с информационными источниками. Изучение темы направлено на формирование УК-6 и ОПК – 13.

**Практическое занятие № 2** (2 часа).

Тема: Память.

Ход занятия

1. Опрос по теме «Память»:

а) понятие «память»;

б) блоки памяти;

в) процессы памяти;

г) виды памяти.

2. Упражнение «объем кратковременной памяти». Видеоролик «Как работает наш мозг»

3. Психодиагностика. Методика на выявление ведущего вида памяти: зрительная, слуховая, моторная, комбинированная.

4. Психотехнические приемы для запоминания (мнемотехники).Упражнения «Я пошел в поход и взял с собой…», «Группировки», «Нестандартные ассоциации»

Изучение темы направлено на приобретение знаний о путях достижения образовательных результатов и способах оценки результатов обучения, об индикаторах индивидуальных особенностей траекторий жизни, Основные закономерности возрастного развития, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни; умений разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные

на знании законов развития личности и поведения, составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося, владение ИКТ-компетентностями; опыта формирования универсальных учебных действий, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития, формирования мотивации к обучению. Изучение темы направлено на формирование УК-6 и ОПК – 13.

## 6. Самостоятельная работа студентов

Студенты - заочники многие темы изучают самостоятельно. Также самостоятельная работа необходима для подготовки к практическим занятиям, тесту и дифференцированному зачету.

| Формы работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| Подготовка к устным опросам и решению кейс-задач на практических занятиях | 6 | Выступление на занятии, решение кейс-задач |
| Самостоятельное изучение отдельных тем программы: «методы психологии», «сознание и бессознательное», «самосознание», «эмоционально-волевая сфера», «потребностно - мотивационная сфера», «ощущение», «внимание», «речь», «воображение», «общение» | 44 | Зачет |
| Работа с дополнительной литературой по курсу, написание рефератов | 8 | Проверка, собеседование по реферату |
| Создание психологического автопортрета | 8 | Зачет |
| Подготовка к тестированию | 10 | Тестирование |
| Подготовка к диф. зачету | 16 | Диф. зачет |
| Итого | 92 | |

Ряд тем студенты изучают самостоятельно. При самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины рекомендуем воспользоваться следующим планом и списком литературы.

Тема: Методы психологии

План:

1. Этапы научного исследования. Общенаучные и конкретно-научные методы исследования.
2. Наблюдение как метод исследования. Требования к организации наблюдения.

3. Эксперимент как метод исследования. Зависимая и независимая переменная. Контрольная группа испытуемых. Виды экспериментов.
4. Опрос как метод исследования. Виды опроса: беседа, интервью, анкетирование.
5. Тестирование как метод исследования. Существенные характеристики. Требования к тестированию.
6. Анализ продуктов деятельности. Психологические основы использования данного метода.
7. Проективные методы.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035
3. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.

Тема: Сознание и бессознательное. Самосознание.

План:

1. Основные характеристики сознания: рефлексивная способность, произвольное управление активностью, пристрастность (личностные смыслы). Состояния сознания: нормальные, измененные, патологические
2. Бессознательное. Основные проявления бессознательного.
3. Самосознание. «Образ Я», самооценка, самоконтроль как формы самосознания. Основные виды «Образа Я». Понятие «самооценка». Виды самооценки. Понятие «самоконтроль», развитие самоконтроля, виды самоконтроля.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035
3. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

4. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.

Тема: Потребностно-мотивационная сфера личности

План:

4. Понятие «потребность». Виды потребностей по А. Маслоу
5. Понятие «мотив». Осознаваемые и неосознаваемые мотивы.
6. Мотивы достижения успеха и избегания неудач (Д. Аткинсон, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекхаузен)

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035
3. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
4. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.
5. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Эмоционально-волевая сфера личности

План:

1. Понятие «эмоции». Механизм возникновения эмоций.
2. Функции эмоций: регулятивная, оценочная, коммуникативная, мотивирующая.
3. Фундаментальные эмоции по К. Изарду и П. Экману.
4. Методы регуляции эмоциональных состояний
5. Чувства, виды чувств.
6. Волевая активность личности. Функции воли.
7. Волевое усилие. Способы волевой регуляции.
8. Волевые качества личности.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642

2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035
3. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
4. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.
5. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Ощущения

План:
1. Определение понятия «ощущение».
2. Физиологические основы ощущений.
3. Классификация ощущений по Ч. Шеррингтону (экстероцептивные, проприоцептивные, интероцептивные).
4. Закономерности ощущений (пороги чувствительности, адаптация, взаимодействие ощущений, синестезия).

Литература.

1. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035 (дата обращения: 09.10.2019).
2. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
3. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
4. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Внимание

План:

Понятие «внимание».

Свойства внимания: объем, концентрация, устойчивость, распределение, переключение.

Виды внимания. Условия возникновения непроизвольного и произвольного внимания.

Литература.

1. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035 (дата обращения: 09.10.2019).
3. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
4. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Речь

План:

2. Определение понятия «речь».
3. Функции речи (коммуникативная, номинативная, семантическая).
4. Соотношение мышления и речи.
5. Виды речи.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035 (дата обращения: 09.10.2019).
3. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Воображение

План:

1. Определение понятия «воображение».
2. Функции воображения: познавательная, регулятивная, аффективно-защитная.
3. Развитие воображения.
4. Виды воображения.
5. Приемы творческого воображения.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академическогобакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035 (дата обращения: 09.10.2019).
3. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332

Тема: Общение.

План.

1. Понятие и виды общения. Функции и трудности общения
2. Структура общения: интерактивная, коммуникативная и перцептивная составляющие.
3. Средства коммуникации: речь, невербальные средства(оптико кинетическая, паралингвистическая, экстралингвистическая системы), организация пространства, контакт глаз.
4. Доверительное и манипулятивное общение.

Литература.

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.
3. Зенина, С.Р. Практическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Р. Зенина, Ю.В. Бадалян.— Благовещенск: [б.и.], 2012.— 208 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/164924

Студентам предоставляется возможность написать рефераты по избранным темам. Обязательным требованием является использование не менее трех литературных источников, самостоятельное обобщение материала и выражение собственной позиции по выбранной теме. При этом студенты самостоятельно находят и используют информационные источники из списка основной и дополнительной литературы, а также из сети Internet. По основным разделам реферата проводится собеседование. Результаты оценки реферата и собеседования засчитываются как ответ по соответствующей теме на дифференциальном зачете.

**Примерная тематика рефератов**

1. Бессознательное. Основные характеристики и проявления.
2. Защитные механизмы личности и копинг-стратегии.
3. Нормальные и измененные состояния сознания.
4. Структурный подход к изучению личности.
5. Нарциссизм как личностная особенность.
6. Современные теории темперамента.
7. Активностно-специфическая модель темперамента В.М. Русалова – И.Н. Трофимовой.
8. Влияние темперамента на индивидуальный стиль деятельности и общения.
9. Формирование характера: основные механизмы и сенситивные периоды.
10. Теории происхождения способностей.
11. Креативность и предпосылки ее развития.
12. Гендерные различия способностей.
13. Теории мотивации.
14. Самооценка и уровень притязаний как факторы мотивации.
15. Мотивы достижения успеха и избегания неудач.
16. Ценностные ориентации и направленность личности.
17. Теоретический анализ волевого действия.
18. Способы волевой регуляции поведения.
19. Современные классификации эмоций.
20. Основные телесные сигналы эмоционального состояния человека.
21. Процессуальная модель регуляции эмоций Дж. Гросса.
22. Способы регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний.
23. Типы перцептивной модальности: кинестетики, аудиалы, визуалы
24. Индивидуальные особенности и нарушения памяти.
25. Пути, приемы, средства развития памяти человека.
26. Модели интеллекта.
27. Развитие воображения на различных этапах онтогенеза.
28. Личностные особенности творческого мышления.
29. Взаимосвязь мышления и речи.
30. Социокультурные различия в психологии.
31. Перцептивный, интерактивный и коммуникативный компоненты общения.
32. Манипуляции в общении.
33. Лидерство в малой социальной группе.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | *Педагог* А/03.6 (Развивающая деятельность) А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | Знает:<br>-законы развития личности, понимает ценность самообразования;<br>- разновидности потребностей человека, наличие потребности в самоактуализации;<br>- процесс формирования мотивов;<br>- механизмы и способы сознательной регуляции поведения, роль высших чувств в регуляции деятельности;<br>- свои психологические особенности на основе психодиагностики;<br>В учебной деятельности:<br>- о необходимости дополнения информации, полученной на аудиторных занятиях,<br>- источники получения необходимой информации,<br>- правила работы с информацией, создания учебных продуктов (выступления, конспекты, рефераты, презентации и т.д.)<br>Умеет:<br>- формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов;<br>- организовать свою деятельность на основе понимания своих психологических особенностей, механизмов саморегуляции;<br>- планировать самостоятельную работу;<br>- самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в |

| | | |
|---|---|---|
| | | научных журналах, в том числе электронных, владеет ИКТ-компетентностями.<br>Имеет опыт:<br>- самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий (универсальные учебные действия);-психологического анализа поведения и результатов психодиагностики;<br>- самоорганизации, формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-13-способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся. | *Педагог* А/02.6 (Воспитательная деятельность) А/03.6 (Развивающая деятельность) | Знает:<br>-основные закономерности формирования личности на основе индивидных характеристик;<br>- психологические свойства личности, их проявление в поведении и деятельности;<br>- характеристики потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой и познавательной сфер личности;<br>- основы их психодиагностики.<br>Умеет:<br>-разрабатывать (осваивать) и применят современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения;<br>- строить воспитательную деятельность с учетом … индивидуальных особенностей детей;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся, психических процессов и состояний;<br>-составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося;<br>-применять методы и технологии психосоциального тренинга, ведения |

| | | |
|---|---|---|
| | | групп психологической поддержки, консультирования, сопровождения и другие технологии и методы социально-психологической и социально-педагогической помощи…<br>- применять понятийно-категориальный аппарат психологической науки, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования.<br>Имеет опыт:<br>-применения психологической теории и диагностического инструментария в различных сферах жизни;<br>- диагностики социально-психологических особенностей личности, интерпретации и прогноза поведения;<br>- развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>-проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);<br>- выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;<br>- разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения. |

## 7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

А. Текущую аттестацию.

Б. Промежуточную аттестацию.

В. Итоговую государственную аттестацию.

А. Текущая аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- решение кейс-задач;
- написание и защита реферата;
- участие в разборе практических ситуаций;
- тестирование.

Б. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра. Изучение данной дисциплины завершается дифференцированным зачетом.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. Выберите 1 или 2 ответа, являющихся, по Вашему мнению, правильными. В бланке ответов поставьте условный знак против выбранного номера (номеров). В некоторых заданиях в конце теста ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. Предметом психологии являются: (1 правильный ответ)
*А) закономерности развития общества;*
*Б) психоанализ;*
*В) психические явления и психологические факты;*
*Г) деятельность головного мозга*
2. К психическим процессам относятся: (2 правильных ответа)
*А) темперамент;*
*Б) память;*
*В) апатия;*
*Г) мышление*
3. Поведение как система наблюдаемых реакций на стимулы является предметом: (1 ответ)
*А) отечественной психологии;*
*Б) психологии сознания;*
*В) психоанализа;*
*Г) бихевиоризма*

4. Характеристиками сознания являются (2 ответа)
*А) рефлексивная способность;*
*Б) мышление;*
*В) произвольная саморегуляция;*
*Г) фрустрация*
5. Проявлениями бессознательного являются: (2 ответа)
*А) установки;*
*Б) планирование действий;*
*В) автоматизмы;*
*Г) обеспечение целеполагающей деятельности*
6. Основными свойствами темперамента являются: (2 ответа)
*А) общая активность;*
*Б) самокритичность;*
*В) направленность личности;*
*Г) эмоциональность*
7. И.П. Павлов описал свойства нервной системы, лежащие в основе темперамента, ими являются: (2 ответа)
*А) сила нервных процессов*
*Б) объем нервных процессов*
*В) подвижность нервных процессов*
*Г) распределение нервных процессов*
8. Данные типы темперамента отличаются высокойэмоциональностью (2 ответа)
*А) холерики;*
*Б) флегматики;*
*В) сангвиники;*
*Г) меланхолики*
9. Отберите суждения, относящиеся к понятию "характер" (2 ответа)
*А) свойства биологически обусловленные и являющиеся врожденными;*
*Б) совокупность устойчивых индивидуальных особенностей, обуславливающих типичные способы поведения;*
*В) свойства, выражающиеся в отношениях к окружающему миру, труду, другим людям, к самому себе;*
*Г) динамические характеристики деятельности и поведения*
10. Данная черта характера выражает отношение к труду … (1 ответ)
*А) неорганизованность;*
*Б) неряшливость;*
*В) самоуверенность;*
*Г) жестокость*
11. Видами способностей являются: (2 ответа)
*А) общие;*
*Б) внутренние;*
*В) специальные;*
*Г) произвольные*

12. К видам потребностей по А. Маслоу **не относятся** потребности… (1 ответ)
*А) физиологические;*
*Б) в безопасности и защите;*
*В) материальные;*
*Г) в самоактуализации*
13. К волевым качествам личности относятся… (2 ответа)
*А) настойчивость;*
*Б) доброжелательность;*
*В) оптимизм;*
*Г) решительность*
14. Автор учения о социальном характере (1 ответ)
*А) Л.С. Выготский;*
*Б) Э. Фромм;*
*В) В. Франкл;*
*Г) К. Юнг*
15. К базовым эмоциям по П. Экману относятся… (2 ответа)
*А) сострадание;*
*Б) гнев;*
*В) ложь;*
*Г) отвращение*
16. Сознательная саморегуляция поведения, направленная на преодоление препятствий на пути к достижению цели, обозначается понятием … (1 ответ)
*А) внимание;*
*Б) воля;*
*В) потребность;*
*Г) аффект*
17. Состояние человека, вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели, называется… (1 ответ)
*А) страсть;*
*Б) фрустрация;*
*В) эйфория;*
*Г) печаль*
18. Для возникновения непроизвольного внимания необходимы следующие условия… (2 ответа)
*А) отчетливое понимание целей и задач деятельности;*
*Б) необычность раздражителей;*
*В) сила, интенсивность раздражителей;*
*Г) активная умственная работа*
19. Свойствами внимания являются… (2 ответа)
*А) распределение;*
*Б) константность;*
*В) сенситивность;*
*Г) устойчивость*

20. Продуктом восприятия как познавательного процесса является… (1 ответ)
*А) познание отдельных свойств объектов;*
*Б) целостный образ предметов и явлений;*
*В) познание связей и отношений между объектами;*
*Г) отношение человека к окружающей действительности*
21. Виды памяти: (2 ответа)
*А) двигательная;*
*Б) образная;*
*В) объективная;*
*Г) интуитивная*
22. К основным процессам памяти **не относится…** (1 ответ)
*А) запоминание*
*Б) абстрагирование*
*В) сохранение*
*Г) забывание*
23. Как называется вид мышления, основным средством которого является физическое действие, самый ранний этап развития мышления? (1 ответ)
*А) моторное*
*Б) внешнее*
*В) наглядно-действенное*
*Г) наглядно-образное*
24. Основными операциями мышления являются: (2 ответа)
*А) понятие*
*Б) сравнение*
*В) когниция*
*Г) анализ*
25. Видами речи являются: (2 ответа)
*А) внутренняя*
*Б) объективная*
*В) диалогическая*
*Г) непосредственная*

26. Бессознательное является предметом такого научного направления психологии, как …
27. Виды психических явлений: психологические свойства, психические состояния и …
28.Сочетание высокой общей активности и низкой эмоциональности присуще такому типу темперамента, как ...
29.Тип темперамента, сочетающий интроверсию с высокой эмоциональностью - …
30. Тип темперамента, физиологической основой которого является сильная, уравновешенная, инертная нервная система - …

31. Особенность характера, при которой отдельные его черты чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенных средовых воздействий - это…
32. К непродуктивному виду социальных характеров по Э.Фромму относятся: рецептивный, накапливающий, эксплуатирующий и …
33. Различают два вида способностей: специальные и …
34. Интеллект является … способностью.
35. Потребностью самого высокого уровня по А. Маслоу является потребность в …
36. Опредмеченная потребность – это ….
37. Автор теории базовых эмоций (7 видов) ….
38. Назовите волевое качество личности …
39. Направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других называется…
40. Процесс построения образа целостных предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств называется…
41. К процессам памяти относятся: запоминание, сохранение и …
42. Мыслительная операция, дополнительная к анализу -

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Человек как объект психологии. Индивид, личность, индивидуальность.
2. Предмет психологии как науки. Научная и житейская психология.
3. Методы психологического познания человека.
4. Сознание. Основные характеристики. Состояния сознания.
5. Сознание и бессознательное. Основные проявления бессознательного.
6. Основные формы самосознания: "образ Я", самооценка, самоконтроль. Механизм психологической защиты.
7. Основные подходы к изучению личности. Структура личности (З. Фрейд, Э.Берн, К.К.Платонов).
8. Темперамент. Основные компоненты. Типы темперамента. Темперамент и деятельность. Теории темперамента.
9. Характер. Структура характера. Типологии характера.
10. Социальный характер. Типология социальных характеров по Э. Фромму.
11. Способности. Происхождение способностей. Способности и задатки.
12. Виды способностей, их диагностика и развитие. Уровни развития способностей.
13. Потребности как источник активности личности. Виды потребностей.
14. Мотив. Виды мотивов. Направленность личности.
15. Волевая активность личности. Волевое усилие. Способы волевой регуляции поведения.
16. Структура волевого действия. Волевые качества личности.

17. Эмоции. Механизм появления эмоций. Виды эмоций.
18. Основные функции эмоций. Выражение эмоций.
19. Чувства. Виды чувств.
20. Внимание. Основные свойства и виды внимания
21. Восприятие. Восприятие как процесс. Основные свойства и виды восприятия.
22. Память. Функции памяти. Основные процессы памяти.
23. Виды памяти. Мнемотехнические приемы.
24. Мышление. Основные характеристики.
25. Виды мышления. Стадии развития мышления.
26. Мышление как процесс решения задачи. Виды мыслительных операций.
27. Интеллект. Структура интеллекта по Дж.Гилфорду.
28. Воображение: понятие, функции. Развитие воображения.
29. Язык и речь. Функции речи. Виды речи.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Столяренко, Л. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 355 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433642
2. Шадриков, В. Д. Общая психология: учебник для академического бакалавриата / В. Д. Шадриков, В. А. Мазилов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 411 с. — (Высшее образование). — Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/432035
3. Петровский, А. В. Психология: Учебник для высших учебных заведений /А.В.Петровский. М.Г. Ярошевский–М.: Академия, 2009.-512с.
4. Грибкова, Л.П. Основы психологии личности и межличностного общения: учебное пособие / Л.П. Грибкова. - Смоленск: Смоленская городская типография, 2010.- 152с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Коломыцева, О.Н. Основы психологии и педагогики [Электронный ресурс]: практикум для вузов / В.В. Мишечкина, Г.П. Рехлов, О.Н. Коломыцева.— Орел: ОрелГТУ, 2005.— 142 с. — 140 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151786
2. Павлова, Е.В. Основы общей психологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова.— Благовещенск: Амурский

государственный университет, 2011.— 118 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/48332
3. Рамендик, Д.М. Психологический практикум: учебное пособие /Д.М.Рамендик, О.В.Одинцова. – М.:ИЦ «Академия», 2008. – 192 с.
4. Зенина, С.Р. Практическая психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Р. Зенина, Ю.В. Бадалян.— Благовещенск: [б.и.], 2012.— 208 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/164924
5. Шиповская, Л.П. Человек и его потребности: учебное пособие для вузов /Л.П. Шиповская. – М.: Альфа-М: ИНФА-М, 2008. – 432 с.
6. Полеткина, И. И. Психофизиология эмоций [Электронный ресурс]: учеб.пособие / И. И. Полеткина.— Волгоград: ВГАФК, 2012.— 92 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233177

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. http://www.ru/education/ – список WWW-серверов образовательного назначения, университетов, институтов и образовательных центров России.
2. http://www.stack.net/msu/ – Центр средств массовой информации Московского государственного университета.
3. http://www.gnpbu.ru – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского (ГНПБ им. К.Д.Ушинского).
4. http://www.rsl.ru/ – Российская государственная библиотека.
5. http://www.http://www.nlr.ru:8101/ – Российская Национальная библиотека.
6. Библиотека психологической литературы BOOKAP (Booksofthepsychology) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bookap.info.
7. http://www.riis.ru/ – Международная образовательная ассоциация.
8. http://lib.ru/PSIHO/ – библиотека психологической литературы
9. http://www.biblio-online.ruЭБС «Юрайт».
10. https://biblioclub.ru/?page=dict «Университетская библиотека»
11. https://rucont.ru/ЭБС «Руконт»
12. http://www.psychology.ru/library
13. http://psychology.net.ru/articles/
14. http://psylib.myword.ru/
15. http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0
16. http://www.psycheya.ru/
17. http://pedlib.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общие рекомендации
- активно участвовать в обсуждениях психологических явлений на групповых занятиях;
- обязательно читать рекомендованную литературу;
- полезно завести словарь психологических терминов, что облегчает их усвоение и запоминание.

При изучении дисциплины ориентироваться на схему психологического портрета личности *(См. Приложение 1)*.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам психологии, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.
2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Интерактивная панель EdFlat |

| | | |
|---|---|---|
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

**Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*

*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

# СХЕМА

# НАПИСАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОРТРЕТА

## I. ПАСПОРТНЫЕ ДАННЫЕ

1.фамилия, имя, отчество
2.возраст
3.пол

## II. ТЕМПЕРАМЕНТ

Темперамент – это характеристика внешней картины поведения человека: его общей двигательной и психической активности, его эмоциональности.

1. Охарактеризовать основные свойства темперамента: экстраверсия – интраверсия; тревожность (возможно, сензитивность; пластичность – ригидность; импульсивность; активность; реактивность).
2. Выделить преобладающий тип темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).

Следует иметь в виду, что «чистые» темпераменты встречаются редко. Чаще у человека сочетаются черты разных типов, хотя преобладают свойства одного из них.

Необходимо подчеркнуть собственные оценки темперамента наиболее яркими примерами поведения и деятельности характеризуемого.

## III. ХАРАКТЕР

Характер – это стержень личности, её основа. Он отражает отношение человека к окружающему миру, к людям и к самому себе. Это наиболее устойчивые черты личности, проявляющиеся в типичном поведении, деятельности, общении.

Необходимо выявить ярко выраженные, ведущие черты характера:

1. Черты характера, в которых проявляется отношение человека к окружающим людям и обществу в целом: патриотизм, коллективизм, чуткость, доброта, честность, искренность, тактичность, деликатность в общении и др. Противоположные им – эгоизм, черствость, лживость, лицемерие и др.
2. Черты характера, выражающие отношение человека к труду, делу: трудолюбие, инициативность, добросовестность, дисциплинированность; отрицательные – лень, безответственность, боязнь трудностей, формализм и т.д.
3. Черты характера, выражающие отношение к вещам, деньгам: аккуратность или неряшливость, жадность, бережное или небрежное отношение к вещам, щедрость, расточительность или скупость и др.

4. Черты характера, выражающие отношение к самому себе: самолюбие, честолюбие, тщеславие, гордость, эгоизм, уверенность в себе, и др.
5. Волевые черты, отношение к трудностям, препятствиям занимают особое место в характере, составляя его стержень: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность и др.
6. Отметить, есть ли выраженные акцентуации характера (гипертимный тип, дистимный, циклотимный, демонстративный, возбудимый, тревожный, эмотивный, педантичный, застревающий и др.).
При описании черт характера указать на положительные и отрицательные его черты, которые подкрепляются примерами из жизни.

## IV. МОТИВАЦИЯ

Это система побуждений, которая определяет избирательное отношение и активность человека.
1. Каково соотношение мотивов достижения и избегания, как это выражается в поведении.
2. Оценить выраженность мотивации самоактуализации, привести примеры реализации данного мотива(как человек стремится реализовать свои возможности, способности, направления и способы саморазвития)
3. Планы на будущее: чем намерен заниматься в будущем, где и кем хочет работать, к чему будет стремиться в жизни.
Итак, изучая направленность личности, важно выяснить, какие цели ставит себе, к чему стремится в учебе, спорте, общении, какие проявляет интересы и склонности, чем охотнее всего занимается в свободное время и т.д.

## V. СПОСОБНОСТИ

Способности – это индивидуально-варьирующая готовность (возможность) успешно осваивать и осуществлять различные виды деятельности
1. Степень выраженности общих способностей (интеллект), развитие восприятия и наблюдательности, памяти, мышления и речи, воображения, а также внимания и трудолюбия.
2. Развитие специальных способностей: музыкальных, литературных, конструктивно-технических, организаторских, педагогических, спортивных и др.
3. Психомоторные способности: быстрота овладения техникой движений, быстрота реакции, ориентировка в пространстве, двигательная память, тактическое мышление, эмоциональная устойчивость, уровень развития физических качеств и спортивных навыков.
Оценка способностей должна опираться на изучение успешности деятельности характеризуемого.
Укажите, как связаны отмеченные вами способности характеризуемого с профессией или увлечением его родителей, насколько, с вашей точки зрения, наследственно обусловлены имеющиеся задатки.

VI. УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ОБЩЕЕ УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

1. Успеваемость: преобладающие оценки, интерес к занятиям и отдельным предметам, отношение к учебной деятельности, её значимость.
2. Старательность и организованность в учебной работе: ежедневно ли и добросовестно выполняет домашнее задание, умеет ли планировать время и собственные действия и т. п.
3. Общий кругозор и начитанность: много ли читает и что любит читать, словарный запас, умение выражать свои мысли.
4. Развитие познавательной сферы:

а) особенности внимания: умение сосредоточиться в нужный момент, устойчивость внимания (может ли длительно работать, не отвлекаясь), распределение внимания (умение одновременно эффективно выполнять несколько дел), переключение внимания (легкость переноса внимания с одного объекта на другой);

б) причины недостаточной сосредоточенности и устойчивости внимания, повышенной отвлекаемости и рассеянности, слабого распределения и переключения;

в) ведущий сенсорный канал, особенности переработки информации;

г) особенности памяти: быстро ли, точно и прочно запоминает учебный материал, какой способ запоминания и заучивания преобладает – смысловой или механический; какой вид памяти лучше развит – зрительный, слуховой, смешанный; какова двигательная память (быстро ли и прочно запоминает упражнения); воспроизведение материала (дается легко, пересказ близко к тексту или своими словами) и др.;

д) особенности мышления: умение ставить задачи, видеть проблемы и решать их, умение анализировать, сравнивать, обобщать, делать выводы и др.; преобладающий вид мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое, шаблонно-творческое, аналитическое – интуитивное); находчивость и сообразительность и т.д.

5. Какие проблемы и трудности существуют в обучении, их причины, возможные пути решения.

VII. ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ: ДЕЛОВЫЕ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

1. Отношения с преподавателями: есть ли взаимопонимание, наблюдается ли конфликты, что цени т и за что уважает отдельных преподавателей, характер общения (только деловой, в рамках учебной деятельности или имеется более тесный контакт на уровне личных взаимоотношений).
2. Отношения со сверстниками: много ли друзей, пользуется ли популярностью в группе(его социометрический статус), имеет ли свое мнение, отстаивает его или ориентируется на мнение группы; ограничивается ли общение деловыми (учебными) отношениями или складывается более тесные контакты на основе общих интересов и симпатий; круг общения вне учебного заведения.

ВЫВОДЫ

1. Сжатая, но содержательная характеристика индивидуальности характеризуемого, оттеняющая его непохожесть на других людей (на основе анализа всего предшествующего материала).
2. Прогноз дальнейшего развития личности, возможные психологические проблемы.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НАПИСАНИИ ХАРАКТЕРИСТИК

1. Главной ошибкой чаще всего является краткое, формальное (в виде перечня ответов на пункты схемы характеристики) написание, которое не дает возможности увидеть индивидуальность.

Выводы и суждения не подтверждаются примерами из жизни.

Подробный анализ большого количества студенческих работ, который провел А.Э. Штейнмец, позволил ему обратить внимание на следующие аспекты при составлении характеристик:

а) характеристики могут быть составлены только на основе житейских суждений, без использования соответствующих знаний и научных понятий;

б) формальное применение знаний, например: «Мышление словесно–логическое, интуитивное, практическое; внимание - произвольное; память – смысловая…». А ведь задача заключается – в раскрытии индивидуальных особенностей мышления, памяти, внимания у конкретного человека;

в) применение знаний с ошибками, обусловленное некачественным усвоением соответствующих понятий. Например: «по темпераменту – флегматик. Он спокойный, уравновешенный, общительный; легко переходит от одной деятельности к другой…». Здесь наблюдается смешение темперамента сангвиника и флегматика.

2. Неумение видеть противоречия и проблемы в личности и поведении человека, а, следовательно, неумение оказать помощь в их разрешении. Так, например, диагностирован высокий статус в группе, что подтвердилось при проведении социометрии. Однако в специальном опыте была выявлена низкая самооценка. Этому противоречию не было придано особого значения.

Другой пример, студенты часто отмечают, описывая характер: «Человек трудолюбивый, старательный, может добиваться своих целей…». А далее подчеркивают, что главным недостатком этого человека является лень.

При написании характеристики очень важно на основе наблюдений, исследований, бесед с различными людьми уметь сравнивать полученные результаты, делать обобщения, рассуждать и пытаться искать причины возникающих проблем и противоречий в жизни конкретного человека и намечать возможные пути их решения.

Приложение 2

КЕЙС-ЗАДАНИЯ

**ТЕМА: ЧЕЛОВЕК КАК ОБЪЕКТ ПСИХОЛОГИИ**

**Задание**. Какие из перечисленных характеристик относятся к человеку как к личности, а какие – как к индивиду?

Целеустремленность, упрямство, вдумчивость, высокая эмоциональность, старательность, цельность, приятный голос, общественная активность, критичность ума, прекрасная дикция, средний рост, музыкальность, вспыльчивость, моральная воспитанность, низкая адаптация к темноте, ригидность, трудолюбие, плохая пространственная координация, голубые глаза, хороший слух, идейная убежденность, внимательность, подвижность, честность, вера, страх, благородство, авторитет, речь, темперамент, инстинкты, убеждения, знания, задатки, идеалы, возрастные особенности чувств, механическая память, мышление, язык, музыкальный слух, гуманность.

**Задание.** Даны образцы проявления в поведении людей свойств индивида и свойств личности. Выберите те образцы поведения, которые характеризуют индивида, и те, которые характеризуют личность.

А. У девочки наблюдается медлительность в моторике, в речи, в мышлении, в протекании других познавательных процессов, в возникновении чувств. Она медленно и с трудом переключается с одной деятельности на другую.

Б. Студент рассказал о том, как он распределяет время между учёбой, спортом и личной жизнью.

В. Гражданин М. вступил в политическую партию.

Г. Преподаватель Г. отличается выразительной мимикой, резкими движениями и быстрой походкой.

Д. Учитель внёс предложения, осуществление которых значительно повысило успеваемость в школе.

Е. У учителя Ш. прекрасная дикция и приятный голос.

**ТЕМА: ТЕМПЕРАМЕНТ.**

**Задание.** Укажите те особенности, которые характеризуют сангвиника, флегматика, холерика и меланхолика.

1. повышенная активность,
2. длительная работоспособность,
3. энергичность,
4. сдержанность,
5. вспыльчивость,
6. непоседливость,
7. терпеливость,
8. медленность движений и речи,
9. медленная смена чувств и настроений,
10. слабая эмоциональная возбудимость,
11. быстрое усвоение и перестройка навыков,

12.эффективность,
13.вялость,
14.выразительность мимики и пантомимики,
15.молчаливость,
16.гиперсензитивность (высокая чувствительность).

**Задание.** Укажите те особенности, которые характеризуют сангвиника, флегматика, холерика и меланхолика.
Повышенная активность, длительная работоспособность, энергичность, сдержанность, вспыльчивость, непоседливость, терпеливость, медленность движений и речи, медленная смена чувств и настроений, слабая эмоциональная возбудимость, быстрое усвоение и перестройка навыков, эффективность, вялость, выразительность мимики и пантомимики, молчаливость, гиперсензитивность(высокая чувствительность).

**Задание.**Иммануил Кант дал психологическое описание темпераментов, которые приводятся ниже. Вставьте пропущенные названия темпераментов.
1. ...темперамент узнается по горячности, вспыльчивости, честолюбию.
2. ...темперамент свойствен «людям веселого нрава».
3. ....трудно вывести из равновесия, они постоянны в своих симпатиях и антипатиях, интересах и занятиях.
4. ....темперамент связан с принципиальностью, глубоким обдумыванием своих слов и действий.
5. ....темперамент связан с беспокойством, тревожностью, пессимизмом.
6. Эмоции ... быстры, но поверхностны, деятельность бурная, но непродолжительная.
7. У... сильно развито чувство долга.
8. ... — шутник, хороший собеседник, легко завязывает дружбу.
9. ....темперамент присущ «людям мрачного нрава».
10.....очень уживчивы, с виду мягки и покорны, но постепенно захватывают власть над людьми и обстановкой, так как обладают непреклонной, но благоразумной волей.
11....вдумчивы, но постоянно сомневаются в правильности и успешности своей деятельности, недоверчивы, озабочены, безрадостны.
12....избегает ответственности и труда, но обладает организаторскими качествами и готов быть начальником.
13....можно узнать по следующим проявлениям: это человек беззлобный, полный надежд, мысли и настроения которого легко меняются.
14....часто корыстен, но пасует перед препятствиями: достаточно едкого остроумия, чтобы исчез ореол его важности.
15....необязательны, недостаточно рассудительны, забывчивы, ничему не

придают большого значения.
16....любит церемонии, общественную деятельность, натянут и напыщен, охотно протежирует (часто на словах) и любит иметь при себе льстеца, служащего мишенью для его остроумия.
17.... не способен долго расстраиваться, печали его неглубоки.
18.У ... низкая работоспособность, он предпочитает легкие, игровые занятия.
19....долго раскачиваются, приступая к деятельности, но выполняют ее качественно и ответственно.

**ТЕМА: СПОСОБНОСТИ**

**Задание.**Прокомментируете данные суждения. Каково соотношение задатков и способностей в человеке?
1. Рафаэлем может стать только тот, «в ком сидит Рафаэль», но удастся ли индивиду вроде Рафаэля развить свой талант — это целиком зависит от спроса, который в свою очередь зависит от разделения труда и от порожденных им условий просвещения людей.
2. Человек никогда бы не проявил своих способностей, если бы не родился с соответствующими генами музыкальных, технических, литературных, интеллектуальных и т.д. способностей... Развитие способностей носит имманентный характер, совершается по принципу присущей самому организму внутренней целесообразности... совершенно независимо от влияний внешней среды.
3.Абсолютный слух как способность не существует у ребенка до того, как он впервые стал перед задачей узнавать высоту звука. До этого существовал только задаток как анатомо-физиологический факт.

**Задание.** Переведите на язык современной научной психологии следующие афоризмы.
1. Делать легко то, что для других трудно, — это талант; делать то, что для таланта невозможно, — это гений (Амьель).
2. Гений есть не что иное, как дар огромного терпения (Бюффон).
3. Гений — это способность видеть невидимое, двигать неосязаемое, рисовать то, что не имеет формы (Жубер).
4. Гений — один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота (Эдисон).
5. Во всяком творении гения мы узнаем собственные отвергнутые мысли (Эмерсон).
6. Талант на одну треть состоит из инстинкта, на одну треть — из памяти и на одну треть — из воли (Досси).
7. Талант — дар, над которым властвует человек; гений — дар, властвующий над самим человеком (Лоуэлл).
8. Талант работает, гений творит (Шуман).
9. Широта ума, сила воображения и активность души — вот что такое гений

(Дидро).
10. Гений — это неспособность ничего не делать (Дюбо).
11. Не может быть гения без исключительной энергии и исключительной работоспособности (В. Либкнехт).
12. Без страсти нет гениальности (Моммзен).
13. Талант без гения не намного возвышается над уровнем голой виртуозности (Гегель).
14. Чтобы иметь талант, нужно быть уверенным, что обладаешь им (Флобер).
15.

**Задание.** Познакомьтесь с определениями способностей, выработанными в отечественной психологии. Определите, в чем все психологи сходятся, а в чем их позиции различаются. Обобщите приведенные определения, сформулируйте наиболее полное понятие способности.

1**.** *Б.М. Теплов*: «Под способностями подразумеваются индивидуально – психологические особенности, отличающие одного человека от другого; способностями называют не всякие вообще индивидуальные особенности, а лишь такие, которые имеют отношение к успешности выполнения какой – либо деятельности или многих видов деятельности; понятие «способность» не сводится к тем знаниям, навыкам или умениям, которые уже выработаны у данного человека».

2. *Н.В. Кузьмина*: «Способности — индивидуально устойчивые свойства личности, состоящие в специфической чувствительности к объекту, средствам, условиям деятельности и нахождению (т.е. созданию) наиболее продуктивных способов получения искомых результатов в ней»

3. *Л. А. Венгер*: «Способности — ориентировочные действия».

4.*А.Н. Леонтьев*: «Природные способности — это не задатки, а то, что формируется на их основе».

5. *С.Л. Рубинштейн*: «Способность — это сложная синтетическая особенность личности, которая определяет ее пригодность к деятельности. Более или менее специфические качества, которые требуются для определенной деятельности и через посредство ее могут сформироваться на базе тех или иных задатков. Все специальные способности человека — это, в конце концов, различные проявления, стороны общей его способности к освоению достижений человеческой культуры и ее дальнейшему продвижению».

6. *В.Д. Шадриков*: «Способности — свойство функциональных систем, реализующих отдельные психические функции, которые имеют индивидуальную меру выраженности, проявляющуюся в успешности и качественном своеобразии выполнения деятельности».

7.*А.А. Ухтомский*: «Способности — наиболее явно выраженные функциональные органы человека».

8**.** *Н.С. Лейтес*: «Способности — особенности психики, отличающие людей друг от друга по темпу продвижения, по значительности и своеобразию достигаемых результатов при относительно равном запасе знаний, навыков и одинаковом отношении к деятельности».

9. *Ю.Б. Гиппенрейтер*: «Способности определяются как индивидуально – психологические особенности человека, которые выражают его готовность к овладению определенными видами деятельности и к их успешному осуществлению. Способности являются наиболее ярким, определяющим выражением человеческой индивидуальности, именно они характеризуют его как активного субъекта деятельности».

**ТЕМА. СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ.**

**Задание.** Психические свойства личности могут быть условно объединены в три группы: свойства темперамента, свойства характера и способности. Классифицируйте понятия из приведенного списка по этим трем группам. вспыльчивый, нежный, справедливый, смелый, остроумный, трудолюбивый, честный, вежливый, воспитанный, горячий, черствый, умный, пылкий, отходчивый, послушный, красноречивый, суетливый, спокойный, глупый, непоседа, решительный, ловкий, необузданный, ленивый, находчивый, неряшливый, благородный, щедрый, недотепа, плакса, доброжелательный,предприимчивый, осторожный, самоуверенный, чуткий, ранимый, возбудимый, эгоистичный, энергичный, инициативный, медлительный, услужливый.

**Задание**. Из указанных в скобках слов выберите те (то), которые находятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце. Укажите принцип построения аналогии.

1. Образец*: психика* – мозг
*Темперамент: ...* (характер, эмоции, тип нервной системы, знания, отражение)
2. Образец: *способности* – задатки
*Темперамент: ...* (активность, деятельность, талант, тип нервной системы, индивидуальность, мозг)
3. Образец: *темперамент* – тип высшей нервной деятельности.
*Характер* – (наследственность, воспитание, отражение, акцентуация, темперамент).
4. Образец: *темперамент* – сангвиник.
*Акцентуация характера* – (эмоции, темперамент, психастения, мотивация)

**ТЕМА: ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА.**

**Задание.**Определите, к какой категории эмоциональных явлений (положительные и отрицательные эмоции, стенические и астенические эмоции, настроение, аффект, страсть, стресс) относится переживание, описанное в каждом случае. По каким признакам это можно установить?

А. Спортсмен С. Перед стартом на ответственных соревнованиях сначала «метался из угла в угол», потирал ладони, громко смеялся, но затем вдруг как-то сник, замолк – впал в состояние стартовой апатии.

Б. Миша всерьёз увлёкся футболом. Целыми днями он пропадал на стадионе. Дома только и было разговоров: о голах, пасах, великих футболистах.

В. Играть с А. Беловым было одно удовольствие – сказка. Он никогда не выговаривал партнёру за неудачно посланный мяч. Любой пас в сторону Белова всегда доходил до цели.

Г. Не сумев организовать учащихся на урок, учитель вышел из класса, хлопнув дверью.

Д. Забив долгожданный гол, игроки команды устроили «кучу малу», а потом с удвоенной энергией провели остаток встречи, что было вознаграждено ещё одним голом.

**Задание.**Назовите самую «холодную» и самую «горячую» эмоции человека, самую «громкую» и самую «тихую», самую «сильную» и самую «слабую». Какие эмоции образуют «враждебную триаду»?

**Задание.** Определите, какие из перечисленных ниже чувств относятся к нравственным, какие – к интеллектуальным, и какие – к эстетическим. Вдохновение, угрызение совести, чувство товарищества; удивление; чувство прекрасного; восхищение; чувство долга; чувство иронии; злорадство; чувство комического; чувство юмора; уверенность; чувство справедливости; чувство трагического; сомнение; чувство стыда; зависть; недоумение; энтузиазм; страсть к творчеству.

**Задание.**«Проверьте алгеброй гармонию», попытавшись объяснить, за счет чего в стихах возникает эмоциональный настрой. Выделите ключевые слова, создающие настроение — какое?

1. До свиданья, друг мой, до свиданья.
Милый мой, ты у меня в груди.
Предназначенное расставанье
Обещает встречу впереди.
До свиданья, друг мой, без руки, без слова,
Не грусти и не печаль бровей, —
В этой жизни умирать не ново,
Но и жить, конечно, не новей. (С. Есенин)

2. Писала я на аспидной доске,
И на листочках вееров поблеклых,
И на речном, и на морском песке,
Коньками по льду и кольцом на стеклах, —
И на стволах, которым сотни зим...
И, наконец, — чтоб было всем известно! —
Что ты любим! любим! любим! любим! —
Расписывалась — радугой небесной. (М. Цветаева)

3....И в яму, в бородавчатую темь
скольжу к обледенелой водокачке
и, спотыкаясь, мертвый воздух ем,
и разлетаются грачи в горячке,
и я за ними ахаю, крича,
в какой-то мерзлый, деревянный короб... (О. Мандельштам)

4. ...Сегодня чувствую в сердце
неясную дрожь созвездий,
но глохнут в душе тумана
моя тропинка и песня.
Свет мои крылья ломает,
и боль печали и знанья
в чистом источнике мысли
полощет воспоминанья... (Ф. Гарсиа Лорка)

**Задание**. Какое психическое состояние описано в приведенных примерах? Что вы можете сказать о людях, так по-разному переживающих данное состояние? Зависит ли это переживание от личностных особенностей?

1. Сердце его вдруг стукнуло и на мгновение куда-то провалилось, потом вернулось, но тупой иглой, засевшей в нем. Кроме того, Берлиоза охватил необоснованный, но столь сильный страх, что ему захотелось бежать с Патриарших без оглядки. Берлиоз тоскливо оглянулся, не понимая, что его напугало, он побледнел, вытер платком лоб, подумал: «Что со мной?» (М.А. Булгаков).

2. Странное ощущение овладело им в этом тусклом и душном коридоре, ощущение, мучительно стремившееся осуществиться в какую-то мысль; но он все не мог догадаться, в чем состояла эта новая напрашивающаяся мысль. Он вышел наконец, сам не свой, из трактира; голова его кружилась; но – куда, однако же ехать? Он бросился опять к Рогожину… Странно: то был он чрезвычайно заметлив, то вдруг становился рассеян до невозможности…

Несмотря на все утешения и обнадеживания, совершенное отчаяние овладело душой князя. В невыразимой тоске дошел он пешком до своего трактира. Летний, пыльный, душный Петербург давил его как в тисках, он толкался между суровым или пьяным народом, всматривался без цели в лица, может быть, прошел гораздо больше, чем следовало… Он вздрогнул: давешняя напрашивающаяся мысль вдруг вошла ему в голову. Она состояла отчасти в том, что если Рогожин в Петербурге, то хотя бы он и скрывался на время, а все-таки непременно кончит тем, что приедет к нему, к князю, с добрым или с дурным намерением … (Ф.М. Достоевский).

**ТЕМА: ВОЛЯ.**

**Задание.** Определите, какие волевые качества (возбудимость волевого усилия, длительность волевого усилия, энергичность, подавление действия или способность к задержке) проявились в каждой из описанных ситуаций.

1. Согласно преданию, греческий воин, пробежав более 40 км из местечка Марафон в Афины и сообщив весть о победе греков над персами, упал мертвым на городской площади.

2. Конструктор А., учась в школе, плохо чертил и решил совершенствовать свои умения. Для начала он стал заниматься в чертежной группе. Поскольку занятия проводились по понедельникам, ему приходилось каждое воскресенье проводить за чертежами. Много раз ему хотелось бросить, но он

чертил, переделывал каждую работу по 5-6 раз. Через два года занятий учитель черчения назвал его чертежи лучшими в школе.
3. Десятиклассник Б., возвращаясь из школы вдоль берега замерзшей реки, услышал слабые крики о помощи и увидел двух барахтающихся в обломках льда ребятишек. Юноша сбросил обувь, пальто и прыгнул в ледяную воду.
4. Шестиклассник В., чтобы развить свою волю, часто прибегал к такому приему: прерывал чтение интересной книги на самом захватывающем месте и не прикасался к ней 2-3 дня.

**ТЕМА: ОЩУЩЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ. ВНИМАНИЕ.**

**Задание**. Выделите особенности, которые характерны:
А – для ощущения; Б – для восприятия.
1. Возникает в результате преобразования специфической энергии раздражителя в энергию нервных процессов.
2. Отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.
3. Позволяет познавать предмет как целое.
4. Для отражения форм движения материи отличается качественным многообразием.
5. Не возникает одновременно с началом действия раздражителя.
6. Зависит от уровня бодрствования, а также от внимания субъекта.
7. Необходимы специализированные каналы, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание.
8. Саморегулирующееся действие, обладающее механизмом обратной связи.

**Задание.** Выделите особенности, которые характерны:
А – для ощущения; Б – для восприятия.
1. Возникает в результате преобразования специфической энергии раздражителя в энергию нервных процессов.
2. Отражение в сознании человека предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств.
3. Позволяет познавать предмет как целое.
4. Для отражения форм движения материи отличается качественным многообразием.
5. Не возникает одновременно с началом действия раздражителя.
6. Зависит от уровня бодрствования, а также от внимания субъекта.
7. Необходимы специализированные каналы, по которым внешний мир проникает в человеческое сознание.
8. Саморегулирующееся действие, обладающее механизмом обратной связи.

**Задание.** Дополните высказывание.
1. Зависимость восприятия от прошлого опыта и направленности личности называется …
2. Слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, благодаря … восприятия.

3. Форма целостного психического отражения предметов или явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств ─ …
4. Относительное постоянство образов предметов при изменении условий восприятия называется …
5. Искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер, называется …

**Задание.** Установите соответствие между психическими процессами и их свойствами.
1. Восприятие.
2. Ощущение.
3. Внимание.
а) осмысленность, константность;
б) длительность, интенсивность;
в) концентрация, устойчивость.

**Задание.**Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.
1.Образец: *восприятие* – константность
*Внимание:* (возбуждение, интерес, предметность, впечатлительность, способность)
2.Образец: *деятельность* – игра
*Внимание:* ... (концентрация внимания, восприятие, распределение внимания, сосредоточение сознания, непроизвольное внимание)
3. Образец: *восприятие* ─ чувственный образ.
*Понятие*: ... (обобщенное отражение, информация, психика, мысль).

**Задание.**Из указанных в скобках слов выберите то, которое находится к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце.
1.Образец: *восприятие* – константность
*Внимание:* (возбуждение, интерес, предметность, впечатлительность, способность)
2.Образец: *деятельность* – игра
*Внимание:* ... (концентрация внимания, восприятие, распределение внимания, сосредоточение сознания, непроизвольное внимание)
3. Образец: *восприятие* ─ чувственный образ.
*Понятие*: ... (обобщенное отражение, информация, психика, мысль).

**ТЕМА: ПАМЯТЬ.**
**Задание.**Установите соответствие между типами памяти и особенно хорошо запоминаемым материалом.
1. Словесно-логический тип памяти.
2. Наглядно-образный тип памяти.
3. Эмоциональный тип памяти.
А. Абстрактный материал.

Б. Чувства.
В. Зрительные образы.

**Задание.**Проанализируйте следующие утверждения. Какие из них неверны и почему?
1. Механизм кратковременной памяти позволяет информации сохраняться меньше секунды.
2. В случае если требуется на короткое время сохранить информацию, состоящую более чем из 4 элементов, мозг автоматически осуществляет их перегруппировку.
3. Емкость долговременной памяти и длительность хранения в ней информации зависит от важности запоминаемого материала.
4. Информация всегда легче воспроизводится в том же самом контексте, в котором происходило ее запоминание.
5. Мы всегда дольше помним о работе, которую успели закончить.
6. Серьезная проработка материала в течение короткого времени приводит к более эффективному запоминанию, чем длительное его изучение.
7. Эпизодическая память состоит из всех структур, свойственных той или иной культуре и позволяющих организовать познание мира.
8. В отличие от пространственной и последовательной организации памяти ассоциативная и иерархическая организация ее обусловлена «внешними» факторами.
9. Всегда легче вспомнить какой-либо элемент прошлого опыта, чем узнать его среди других предъявляемых предметов.
10. Кратковременная память существенно улучшается в возрасте от 5 до 11 лет.
11. Процессы памяти не связаны с процессами мышления.
12. В оперативной памяти информация сохраняется на более длительный срок, чем в кратковременной памяти.

**Задание.** Анализируя следующие высказывания, объясните взаимосвязь памяти и других психических функций.
1. Народная мудрость гласит: пустая голова не думает.
2. Богатство памяти — мера освоения материальной и духовной реальности.
3. Хорошая память — основа обучения.
4. Чем человек умней, тем лучше его память.
5. Богатый запас слов — показатель хорошей памяти и хорошего ума.
6. Любая научная работа делает память лучше.
7. Если человек утрачивает память, он теряет ум.
8. Без памяти человек перестает быть личностью.
9. Благодаря памяти человек становится человеком.
10. Если есть хорошая память, можно удовольствоваться весьма средним интеллектом.

**Задание.** Какие механизмы памяти определяют поведение героев следующих ситуаций?

1. В рассказе А. П. Чехова «Лошадиная фамилия» говорится о том, что исчезнувшая из памяти фамилия Овсов всплыла снова, как только доктор напомнил о продаже овса.
2. В фильме «Огни большого города» герой Ч. Чаплина спасает пьяного миллионера от самоубийства. Всякий раз, когда миллионер в пьяном виде встречает Чарли, он обходится с ним как с лучшим другом и приглашает к себе в гости, но трезвея под утро, он видит в Чарли лишь незваного гостя и быстро выставляет его за дверь.
3. Вспоминая о событиях, свидетелем которых он был, человек с расистскими взглядами склонен будет указать на «инородца» (негра, китайца, чеченца), сексуально озабоченный человек будет во многом видеть сексуальную агрессию, а человек с тревожно-мнительным характером будет убежден, что «так и должно было случиться».
4. Персонаж рассказа А. П. Чехова «Мальчик» девочка Маша, взглядывая на другого героя, Чечевицына, задумывалась и говорила со вздохом: «Когда пост, няня говорит, надо кушать горох и чечевицу». Или вспоминала при этом: «А у нас чечевицу вчера готовили». (По О. В. Турусовой)

**Задание.** А. Р. Лурия в течение нескольких лет наблюдал человека с феноменальной памятью. Познакомьтесь с некоторыми фактами, описанными в книге А. Р. Лурии, и определите недостатки интеллектуальной деятельности Шеришевского, вытекающие из особенностей организации его памяти.

1. Шеришевский мог без ошибок повторить последовательность из 400 слов через 20 лет. Один из секретов его памяти состоял в том, что его восприятие было комплексным, синтетическим. Образы (зрительные, слуховые, вкусовые и т.д.) сливались у него в единое целое. Шеришевский слышал свет и видел звук, он воспринимал на слух слово и цвет. «У вас такой желтый и рассыпчатый голос», — говорил он. Композиторы Скрябин, Чюрленис обладали подобной синестезией: звук порождал у них переживание цвета, вкуса, прикосновения.
2. Шеришевский мог произвольно и точно вспомнить все, что запомнилось много лет назад. Помогало ему в этом умение ярко зрительно представить себе запоминаемое (например, семерку он воспринимал как человека с усами). Но это же создавало ему затруднения при чтении, поскольку каждое слово порождало яркий образ и это мешало пониманию.

Кроме того, восприятие его было очень конкретным, абстрактные понятия были трудны из-за их несопоставимости с какими-то конкретными зрительными образами.

3. Однажды Шеришевскому в большой аудитории для запоминания зачитали длинный список слов и попросили воспроизвести. Он сделал это безукоризненно. Затем его спросили, было ли в ряду слово, обозначающее инфекционное заболевание. Вся аудитория мгновенно вспомнила это слово — «тиф», а Шеришевскому потребовалось для этого целых две минуты,

поскольку он действовал перебором в уме по порядку слов из списка.
4. А. Р. Лурия обнаружил, что запоминание у Шеришевского подчинялось скорее законам восприятия и внимания, а не законам памяти: он не воспроизводил слово, если плохо видел его, так как не мог "считать"; припоминание зависело от освещенности и размера образа, от его расположения, от того, не затемнился ли образ пятном, возникшим от постороннего голоса. Чтение было для него пыткой: он с трудом пробирался сквозь зрительные образы, которые помимо его воли вырастали вокруг каждого слова, что очень утомляло его. Были и большие трудности с забыванием: ему приходилось изобретать специальные приемы, чтобы забывать. Понимание сложных и отвлеченных логико-грамматических структур протекало у него труднее, чем у людей, не обладающих столь сильной памятью.

**ТЕМА: МЫШЛЕНИЕ.**
**Задача.** Дополните высказывание.
1. Мгновенное осознание решения некоторой проблемы ─ …
2. Мыслительная операция, позволяющая в едином аналитико-синтетическом процессе мышления переходить от частей к целому ─ …
3. Форма мышления, отражающая связи между предметами и явлениями; утверждение или отрицание чего-либо ─ …
4.Умозаключение, в котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями, без достаточного исследования всех условий называется …
5. Умение человека объективно оценивать других и себя ─ …
6. Умение проникать в сущность сложных вопросов ─ …
**Задача.** Прокомментируйте приведенные определения мышления и выберите, на ваш взгляд, наиболее правильные.
1. Мышление — процесс, всегда опирающийся на данные чувственного опыта.
2. Мышление — это простая цепь ассоциаций, протекающих в сознании.
3. Мышление — это опосредованное и обобщенное отражение действительности, вид умственной деятельности, заключающийся в познании сущности вещей и явлений, закономерных связей и отношений между ними.
4. Мышление — это процесс переработки созерцания и представлений в понятия.
5. Мышление — это процесс переработки информации.
6. Мысль — это биотоки мозга.

**ТЕМА: ВООБРАЖЕНИЕ.**
**Задание**. Какие из перечисленных психологических явлений можно отнести к продуктам пассивного, а какие – к продуктам активного воображения? Мечта; образы, соответствующие схеме описания ситуации; образы сновидений; образы, направленные на тот или иной способ разрешения

ситуации; «вневременные» и «внепространственные образы»; образы, исходящие от самого субъекта как участника разворачивающихся событий; образы, направленные на решение творческой или личностной задачи; образы, не связанные с волей

**Задание.** Ответьте на следующие вопросы.

1. В чем проявляется отличие мышления человека от мышления животных? Приведите примеры, подтверждающие многогранность человеческого мышления.
2. В чем отличие понятий от представлений и как они взаимосвязаны? Проиллюстрируйте примерами.
3. Можно ли говорить о наличии воображения у животных? Дайте психологическое объяснение.
4. Какой вид воображения преобладает в деятельности художника, писателя? По каким признакам это можно установить?
5. В чем заключается связь сновидений с реальностью?

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., зав. кафедрой
спортивной медицины и
адаптивной физической культуры — Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«03» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой А.П. Мартофляк

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«06» мая 2026 г.

Кафедра безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа по дисциплине

# БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы

по направлению подготовки 49.03.02 «Адаптивная физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».
*Направленность (профиль программы):* «Физическая реабилитация»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 8
Итоговая форма контроля –зачёт 8 семестр

Рабочую программу разработал:
Мелихов В.В., доцент
Бышевская А.В., канд. геогр. н., доцент

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.Выписка из федерального государственного образовательного стандарта……..……..3
2.Результаты обучения по дисциплине ……. 3
3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы……..4
4.Объем дисциплины и виды учебной работы ……...5
5.Содержание дисциплины ……. 6
5.1.Количество часов по видам занятий……. 7
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий……..…9
5.2.1.Содержание лекционных занятий…… 9
5.2.2.Содержание практических занятий…….……28
6.Самостоятельная работа студентов……..32
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. 34
7.1.Этапы формирования компетенций……. 34
7.2.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……34
7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы……. 35
7.3.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……. 35
7.3.2.Тестовые задания дисциплины…….. 36
7.3.3.Вопросы к зачёту (экзамену)…….…..40
8.Перечень основной и дополнительной литературы……52
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины…… 54
10.Методические указания для учащихся по освоению дисциплины……. 54
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины …….….55
12. Лицензионное обеспечение дисциплины……..57

## 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Адаптивная физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Профиль «Физическая реабилитация» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает образование, социальную сферу, культуру. Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, являются обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

Виды профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата: педагогический; развивающий; реабилитационный (восстановительный); компенсаторный; профилактический; научно-исследовательский; организационно-управленческий.

При разработке и реализации программы бакалавриата организация ориентируется на конкретный вид (виды) профессиональной деятельности, к которому (которым) готовится бакалавр, исходя из потребностей рынка труда, научно-исследовательских и материально-технических ресурсов организации. Программа бакалавриата формируется в зависимости от учебной деятельности и требований к результатам освоения образовательной программы, ориентированной на научно-исследовательский и (или) педагогический вид (виды) профессиональной деятельности как основной, ориентированной на практико-ориентированный, прикладной вид (виды) профессиональной деятельности.

Требования к уровню освоения содержания курса определяются квалификационной характеристикой выпускника, установленной Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02. – «Адаптивная физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)».

При разработке программы бакалавриата все универсальные, профессиональные и общепрофессиональные компетенции, отнесенные к тем видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата, включаются в набор требуемых результатов освоения программы бакалавриата.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-8 - Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. (изм. Пр.№ 1456 от1 сентября 2021 года)

ОПК-14 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Изучение дисциплины направлено на приобретение бакалавром знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

Таблица 1

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетен-ции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>-пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;<br>-методы защиты населения и территорий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций и способы применения современных средств поражения, основные меры ликвидации их последствий;<br>- основные категории и понятия, используемые в БЖД. | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6.<br>Воспитательная деятельность А/02.6<br>Развивающая деятельность А/03.6. | УК-8<br>ОПК-14 |
| **Уметь:**<br>-развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>-проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6.<br>Воспитательная деятельность А/02.6<br>Развивающая деятельность А/03.6. | УК-8<br>ОПК-14 |

| | | |
|---|---|---|
| также современных информационных технологий и методик обучения;<br>-определить роль «безопасности» личности, общества и государства<br>-соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий;<br>- работать с научной литературой и базой данных сети Internet;<br>- определять опасные чрезвычайные ситуации и их возможные последствия. | | |
| **Владеть:**<br>-основными методами защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий, чрезвычайных ситуаций. | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6.<br><br>Воспитательная деятельность А/02.6<br><br>Развивающая деятельность А/03.6. | УК-8<br>ОПК-14 |

## 3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» входит в состав базовой части (Б1.О.09) федерального компонента дисциплин по направлению подготовки 49.03.02 «Адаптивная физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Профиль «Физическая реабилитация». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3-м курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт.

Для успешного изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: История (1), Базовые виды Двигательной Деятельности (1,2), Основы физической реабилитации (1,2), Теория и организация адаптивной физической культуры (1,2), Биологические основы физической культуры (1,2), анатомия (1,2), философия (3).

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

Дисциплину «Безопасность жизнедеятельности» (студенты изучают на 3 курсе (5-й семестр).

Распределение учебных часов по видам занятий и семестрам обучения: Лекции – 6 часов; практические занятия – 6 часов; самостоятельная работа – 92 часа.

**Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий**

Таблица 2

| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестр** |
|---|---|---|
| | | 5 |
| Общая трудоемкость | 108 | 108 |
| Аудиторные занятия | 12 | 12 |
| В том числе: | | |
| Лекции | 6 | 5 |
| Практические занятия (семинары) | 6 | 6 |
| Лабораторные работы | _ | _ |
| Самостоятельная работа | 92 | 92 |
| Курсовые работы | - | _ |
| Вид итогового контроля | зачёт | зачёт |
| ЗЕ | 3 | |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

Таблица 3

| № п/п | Раздел учебной дисциплины (модуля) | Количество часов | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего часов | Аудиторные занятия | | | | СРС |
| | | | Итого | Лекции | Практические занятия | Семинары | |
| 3 курс | | | | | | | |
| 1. | Т.1 Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определения. | 11 | 1 | 1 | - | - | 10 |
| 2. | Т.2 Антропогенное воздействие на природу | 12 | 2 | 1 | 1 | - | 10 |
| 3. | Т.3 Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания | 12 | 2 | 1 | 1 | - | 10 |
| 4. | Т.4 Психофизические основы безопасности | 11 | 1 | - | 1 | - | 10 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Т.5 Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них | 11 | 1 | - | 1 | - | 10 |
| 6. | Т.6 Чрезвычайные ситуации техногенного характера | 11 | 1 | - | 1 | - | 10 |
| 7. | Т.7 Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них | 11 | 1 | 1 | - | - | 10 |
| 8. | Т.8 Чрезвычайные ситуации военного характера и защита населения | 11 | 1 | 1 | - | - | 10 |
| 9. | Т.9 Управление безопасностью жизнедеятельности | 14 | 2 | 1 | 1 | - | 12 |
| 10. | Зачёт | 4 | - | | | | - |
| | **Итого:** | **108** | **12** | **6** | **6** | **-** | **92** |

**5.2. Содержание дисциплины по видам занятий**

Для освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Рабочая программа дисциплины построена по модульно-блочному принципу. Под модулем понимается укрупненная логико-понятийная тема, характеризующаяся общностью используемого понятийно-терминологического аппарата. Для удобства студентов каждая тема тематического плана представляет собой учебный модуль. При этом модуль может состоять из одного-двух и более учебных занятий.

**Модуль 1. Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определении.** 11 часов

Безопасность жизнедеятельности - как учебная дисциплина. Безопасность жизнедеятельности как наука. Цель, объект и предмет

дисциплины БЖД. Структура дисциплины и краткая характеристика ее основных модулей. Человек как элемент системы «человек-среда». Совокупность сфер взаимодействия человека в природе. Характерные системы «человек - среда обитания». Системы «человек-техносфера», «техносфера-природа», «человек-природа». Понятие техносферы.

**Модуль 2. Антропогенное воздействие на природу.** 12 часов

Особенности природной среды существования человека. Эволюция среды обитания, переход от биосферы к техносфере. Загрязнение регионов техносферы токсичными веществами (отходами). Виды опасных и вредных факторов техносферы.

**Модуль 3. Идентификация и воздействие на человека и среду обитания вредных и опасных факторов.** 12 часов

Характерные состояния взаимодействия в системе «человек - среда обитания». Классификация негативных факторов среды обитания человека: физические, химические, биологические, психофизиологические. Понятие опасного и вредного фактора, характерные примеры. Допустимое воздействие вредных факторов на человека и среду обитания. Понятие предельно-допустимого уровня (предельно допустимой концентрации) вредного фактора и принципы его установления. Ориентировочно-безопасный уровень воздействия. Источники и характеристики основных негативных факторов и особенности их действия на человека.

**Модуль 4. Психофизиологические основы безопасности.** 11 часов Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности человека в очаге экстремальной ситуации: острый эмоциональный шок, психофизиологическая мобилизация, стадия разрешения, стадия восстановления. Психогенные реакции и расстройства, возникающие экстремальных ситуациях: пространственные иллюзии, нарушение самосознания, аффективные реакции, дисгармония двигательной деятельности. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям:

положительные реакции на фрустрацию, эмоциональная устойчивость. Признаки оптимального функционального состояния человека.

**Модуль 5. Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них.** 11 часов

Понятие чрезвычайной ситуации. Возможные признаки классификации чрезвычайных ситуаций. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу воздействия на территорию, а также в зависимости от количества пострадавших и причиненного ущерба. Классификация стихийных бедствий в зависимости от причин их возникновения. Источники природных ЧС.

**Модуль 6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.**

11 часов

Понятие и классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Понятие аварии и катастрофы. Потенциально опасные объекты. Причины возникновения техногенных ЧС. Аварии и катастрофы на радиационно-опасных объектах. Классификация возможных последствий облучений людей.

**Модуль 7. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.** 11 часов

Понятие чрезвычайной ситуации социального происхождения. Классификация социальных опасностей. Причины чрезвычайных ситуаций социального характера. Характеристика основных видов чрезвычайных ситуаций социального характера: шантаж, кража, вымогательство, мошенничество, бандитизм, экстремизм, терроризм, наркомания, алкоголизм, СПИД, венерические заболевания, суицид. Способы защиты от чрезвычайных ситуаций социального характера.

**Модуль 8. Чрезвычайные ситуации военного характера и защита населения.** 11 часов

Ядерное оружие, его боевые свойства и поражающие факторы: ударная волна, световое излучение, проникающая радиация и радиоактивное заражение местности. Химическое оружие и его виды.

**Модуль 9. Управление безопасностью жизнедеятельности (6 часов). Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.** 14 часов

Управление охраной окружающей природной среды. Экспертиза и контроль экологичности и безопасности объектов. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды. Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона (ГО) как система общегосударственных мер по защите населения при ведении военных действий. Структура гражданской обороны (ГО) на объектах экономики. Концепция создания и развития Российской системы гражданской защиты (РСГЗ) до 2020 года.

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

**Лекция 1. Тема 1. Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определения.** 1 час

Безопасность жизнедеятельности - как учебная дисциплина. Человек как элемент системы «Человек-среда». Основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности. Аксиоматика БЖД.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: общих основ, присущих опасностям, причин роста числа стихийных бедствий; негативных воздействий техносферы на человека и окружающую природную среду. Формирование компетенций: ОПК-14; УК-8.

**Умений:** по распознаванию опасностей; классификации и систематизации сложных явлений; по классификации опасностей. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** по использованию номенклатуры опасностей; основных характеристик опасностей.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Рекомендуемая литература (основная):**

1. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 2002.

2. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие Минск, Амалфея, 2002.

3. Ю.Б. Филиппович. Биохимические основы жизнедеятельности человека: Учебное пособие/ Ю.Б. Филиппович, А.С. Коничев, Г.А. Севастьянова.-М.:Владос,2005.-407с.

**Список дополнительной литературы**

4**.** О.Русак. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие/О. Русак, К. Малаян. - М.: 2003.- 56с.

5.Основы безопасности жизнедеятельности и 1-й мед.помощи: Учебное пособие. - Новосибирск: 2004.

6.Рыбольский Н.Г. Организация и проведение спасательных и других неотложных работ: Учебно-методическое пособие/Рыбольский Н.Г., Савицкий А.И., Малярова М.А., Горбатовский В.В.,Рябышев А.Н. - Новогорск:АГЗ МЧС России.1995.

Интернет сайты:

Режим допуска: http://window.edu.ru/window/catalog

Режим допуска: http://www.novtex.ru/bjd/

**Лекция 1. Тема 2. Антропогенное воздействие на природу. 1 час**

Особенности природной среды существования человека. Эволюция среды обитания, переход от биосферы к техносфере. Загрязнение регионов техносферы токсичными веществами (отходами). Энергетические загрязнения техносферы.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: понятий «техносфера», «биосфера», «парниковый эффект», «кислотные дожди», «озоновая дыра», этапы эволюции среды обитания, основных токсических веществ, загрязняющих биосферу.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Умений:** по распознаванию токсических веществ; классификации токсических веществ по воздействию на организм человека.

Формирование компетенций: УК-8.

**Навыков:** составления плана мероприятий по эвакуации населения из зон поражения токсическими веществами.

Формирование компетенций: ОПК-14; УК-8.

**Рекомендуемая литература (основная):**

1. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, 2002.

2. Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие Минск, Амалфея, 2002.

3. Ю.Б. Филиппович. Биохимические основы жизнедеятельности человека: Учебное пособие/ Ю.Б. Филиппович, А.С. Коничев, Г.А. Севастьянова.-М.:Владос,2005.-407с.

**Список дополнительной литературы**

4.О. Русак. Безопасность жизнедеятельности: Учебное пособие/О. Русак, К. Малаян. - М.: 2003.- 56с.

5.Основы безопасности жизнедеятельности и 1-й мед.помощи: Учебное пособие. - Новосибирск: 2004.

6.Рыбольский Н.Г. Организация и проведение спасательных и других неотложных работ: Учебно-методическое пособие/Рыбольский Н.Г., Савицкий А.И., Малярова М.А., Горбатовский В.В.Рябышев А.Н. - Новогорск: АГЗ МЧС России.1995.

Интернет сайты:

HYPERLINK "http://www.novtex.ru/bjd/" \o "Журнал Безопасность жизнедеятельности"

**Лекция 2. Тема 3. Идентификация и воздействие на человека вредных и опасных факторов среды обитания.** 1 час

Характерные состояния взаимодействия в системе «Человек - Среда обитания». Классификация негативных факторов среды обитания. Оценка негативных факторов и принципы их нормирования. Воздействие химических негативных факторов на человека и среду обитания.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: характеристик комфортных состояний окружающей природной среды, негативных факторов среды обитания.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** по распознаванию вредных и опасных факторов среды; оценки негативных факторов. Формирование компетенций: УК-8.

**Навыков:** составления плана мероприятий по эвакуации населения из зон поражения токсическими веществами, распознанию АХОВ, оказания первой помощи пострадавшим, в результате воздействия АХОВ, оценке эффективности принятых мер по обеспечению безопасности.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Рекомендуемая литература (основная):**

1.Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. Учебное пособие. М., Высшая школа, 2003, изд. 2-е.

.Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие, Санкт-Петербург - Москва-Краснодар, 2003. изд. 6-е.

3.М.Н.Белов. Безопасность жизнедеятельности: Учебник/.М.Н.Белов.-М.:Высш.шк.,2002.-357с.

**Список дополнительной литературы**

4.Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие/Топоров И.К. - М.: 1996. – 113с.

5.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для вузов.- М.:Аст - пресс, 2001.

6.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.: Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

Интернет сайты:

**Лекция 2. Тема 4. Психофизиологические основы безопасности.**

Предмет и задачи психологии безопасности как научной дисциплины. Психические процессы и состояния. Особые психические состояния. Мотивация деятельности и методы повышения безопасности.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: психических свойств, состояний и процессов, влияющих на безопасность.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию опасных психических состояний, влияющих на безопасность. Формирование компетенций: ОПК-14;УК-8.

**Навыков:** мотивации деятельности и применение методов повышения безопасности.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Рекомендуемая литература (основная):**

1.М.Н.Белов. Безопасность жизнедеятельности: Учебник/.М.Н.Белов.-М.:Высш.шк.,2002.-357с.

2. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): Учебник для бакалавров / С.В. Белов. - М.: Юрайт, ИД Юрайт, 2013. - 682 с.

3. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: Учебник для бакалавров / Г.И. Беляков. - М.: Юрайт, 2012. - 572 с.

**Список дополнительной литературы**

3.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

4.Экология и безопасность: Справочник. Т. 1,2. М.: 1994.

5.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту:

Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Лекция 3. Тема 5. Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них.**

Общие понятия о чрезвычайной ситуации Характеристика основных видов чрезвычайных ситуаций природного характера и способы защиты от них.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий о чрезвычайных ситуациях природного характера, классификации чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** по распознаванию чрезвычайных ситуаций природного характера, причин возникновения чрезвычайных ситуаций природного происхождения.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** применения индивидуальных и коллективных средств защиты населения от чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Рекомендуемая литература (основная):**

1. Евсеев, В.О. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / В.О. Евсеев, В.В. Кастерин, Т.А. Коржинек; Под ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - М.: Дашков и К, 2013. - 456 с.

2. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: Учебник для бакалавров / Г.И. Беляков. - М.: Юрайт, 2012. - 572 с.

3. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с.

**Список дополнительной литературы**

3.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

4.Экология и безопасность: Справочник. Т. 1,2. М.: 1994.

5.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Лекция 3. Тема 6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.**

Понятие и классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Краткие характеристики основных видов чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Требования по предупреждению чрезвычайных ситуаций на потенциально опасных объектах и объектах жизнеобеспечения.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий о чрезвычайных ситуациях техногенного характера, классификации чрезвычайных ситуаций техногенного характера, потенциально опасные объекты. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию чрезвычайных ситуаций техногенного характера, причин возникновения чрезвычайных ситуаций техногенного характера, выявлению поражающих факторов.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** применения индивидуальных и коллективных средств защиты населения от чрезвычайных ситуаций.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Рекомендуемая литература (основная):**

1. Евсеев, В.О. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / В.О. Евсеев, В.В. Кастерин, Т.А. Коржинек; Под ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - М.: Дашков и К, 2013. - 456 с.

2. Б.С. Мастрюков Опасные ситуации техногенного характера и защита от них. Учебник для вузов / Б.С. Мастрюков.- М.: Академия, 2009. – 320 с.: ил.

3. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с.

**Список дополнительной литературы**

4.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

5. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.

6.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Лекция 4. Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.** 1 час

Понятие чрезвычайной ситуации социального происхождения и классификация социальных опасностей. Причины чрезвычайных ситуаций социального характера и способы защиты. Характеристика основных видов чрезвычайных ситуаций социального характера.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий о чрезвычайных социального характера, классификации чрезвычайных ситуаций социального характера. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию причин возникновения чрезвычайных ситуаций социального характера, проводить анализ различных ЧС социального характера, выявлению поражающих факторов.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях социального происхождения; принятию конкретных решений.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Рекомендуемая литература :**

*1.* Сухов А, Н. Социальная психология безопасности: Учеб. пособие. М., 2002.

*2.* ФедоренкоВ. 0 расширении классификации чрезвычайных ситуаций // Основы безопасности жизнедеятельности. 2001. № 5.

*3.* ЯрочкинВ.И. Секьюритология – наука о безопасности жизнедеятельности. М., 2000.

*4.* Ярочкин В. И., БузановаЯ. В, Теория безопасности. М., 2005.

**Список дополнительной литературы**

5.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

6. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.

7.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Лекция 4. Тема 8. Чрезвычайные ситуации военного характера и защита населения. Основные виды оружия массового поражения.** 1 час

Ядерное оружие, его боевые свойства и поражающие факторы. Химическое оружие: виды и поражающие факторы. Бактериологическое оружие и его поражающие свойства.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: видов оружия массового поражения, особенностей оружия массового поражения, боевых отравляющих.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию видов отравляющих веществ, признаков боевых отравляющих веществ и их воздействий на организм человека и окружающую среду.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Рекомендуемая литература:**

1. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с: ил.

2. 12. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. - 12 издание, пер. и доп. – СПб.: Лань, 2008 . – 672 с.: ил.

**Список дополнительной литературы**

3. 5.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

4. 6. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.

5. 7.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Лекция 5. Тема 9. Управление безопасностью жизнедеятельности. 1 час**

Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности. Управление охраной окружающей природной среды**.** Экспертиза и контроль экологичности и безопасности объектов. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: законодательных и нормативно правовых основ управления безопасностью жизнедеятельности, Конституции РФ.

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** прогнозированию развития событий; оценке последствий действий человека; анализу причин опасностей; выбору наиболее эффективного варианта действий по обеспечению безопасности.

Формирование компетенций: УК-8.

**Навыков:** проводить контроль экологичности и безопасности объектов. Формирование компетенций: ОПК-41.

**Рекомендуемая литература (основная):**

1. Евсеев, В.О. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / В.О. Евсеев, В.В. Кастерин, Т.А. Коржинек; Под ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - М.: Дашков и К, 2013. - 456 с.

2. Б.С. Мастрюков Опасные ситуации техногенного характера и защита от них. Учебник для вузов / Б.С. Мастрюков.- М.: Академия, 2009. – 320 с.: ил.

3. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с.

**Список дополнительной литературы**

4.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

5. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.

6.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

### 5.2.2. Содержание практических (групповых) занятий

**Тема 1. Занятие 1. Принципы, методы и средства обеспечения безопасности жизнедеятельности.**

Принципы обеспечения безопасности. Классификация. Методы обеспечения безопасности. Классификация.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: принципов безопасности; по идентификации опасностей; оценке риска; восприятию и осознанию опасности, способам принятия решения о защите от опасности и реализации принятого решения

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** проводить классификацию принципов обеспечения безопасности; логические этапы обеспечения безопасности; определять уровни опасности.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** применении ориентирующих, технических, организационных и управленческих принципов обеспечения безопасности; в обеспечении защиты человека от соответствующей опасности (защита временем; информации; резервирования; несовместимости; нормирования; подбора (тестирования) кадров; последовательности; эргономичности; контроля и т.д.).

Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература (основная):***

1.Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие, Санкт-Петербург - Москва-Краснодар, 2003. изд. 6-е.

2.Ю.Б. Филиппович. Биохимические основы жизнедеятельности человека: Учебное пособие/ Ю.Б. Филиппович, А.С. Коничев, Г.А. Севастьянова.-М.:Владос,2005.-407с.

***Список дополнительной литературы***

3.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.: Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

4.Экология и безопасность: Справочник. Т. 1,2. М.: 1994.

Интернет сайты:

HYPERLINK "http://ruk.1september.ru/" \o "Для классного руководителя" http://ruk.1september.ru/

hts.ru/" \o "Ресурсы МГТУ" http://www.mhts.ru/

**Тема 2. Занятие 2. Краткая характеристика опасностей и их классификация.** 1 час

Понятие опасности**.** Совокупность и классификация опасностей. Основные направления безопасности жизнедеятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: по явлениям и процессам, способным в определенных условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно; воздействию человека на некоторые факторы среды обитания.

Формирование компетенций: УК-9; ОПК-14.

**Умений:** проводить классификацию опасностей; логические этапы обеспечения безопасности; определять уровни опасности.

Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков: в** деятельности человека, при котором с определенной вероятностью исключено проявление опасности; предварительном анализе опасностей (идентификации или их распознавании); выявлении логики развития опасных ситуаций, их причинно-следственных связей (системный анализ безопасности).

Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

***Рекомендуемая литература (основная):***

1.Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. Учебное пособие. М., Высшая школа, 2003, изд. 2-е.

2.Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие, Санкт-Петербург - Москва-Краснодар, 2003. изд. 6-е.

3.М.Н.Белов. Безопасность жизнедеятельности: Учебник/.М.Н. Белов.- М.:Высш.шк.,2002.-357с.

***Список дополнительной литературы***

4.Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие/Топоров И.К. - М.: 1996. – 113с.

5.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для вузов.- М.:Аст - пресс, 2001.

6.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.: Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

Интернет сайты:

HYPERLINK "http://www.school-obz.org/" \o "Журнал Основы безопасности жизнедеятельности в школе"

**Тема 3. Занятие 3. Характеристика основных загрязнителей природной среды.** 1 час

Характеристика основных загрязнителей природной среды. Загрязнение продуктов питания.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: по явлениям и процессам, способным в определенных условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно; воздействию человека на некоторые факторы среды обитания.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** проводить классификацию основных загрязнителей природной среды. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Навыков:** профилактических мероприятий по выявлению основных объектов, загрязняющих продукты питания.

Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература (основная):***

1.Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. Учебное пособие. М., Высшая школа, 2003, изд. 2-е.

2.Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие, Санкт-Петербург - Москва-Краснодар, 2003. изд. 6-е.

3.М.Н.Белов. Безопасность жизнедеятельности: Учебник/.М.Н.Белов.-М.:Высш.шк.,2002.-357с.

***Список дополнительной литературы***

4.Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие/Топоров И.К. - М.: 1996. – 113с.

5.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для вузов.- М.:Аст - пресс, 2001.

6.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.: Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

Интернет сайты:

**Тема 3. Занятие 4. Физические негативные факторы.** 1 час

Вибрации и акустические колебания. Электрический ток и статическое электричество. Электромагнитные поля и излучения.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: по явлениям и процессам, способным в определенных условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно; воздействий на человека некоторых факторов среды обитания. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** осуществлять профилактическую направленность идентификации опасностей. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** идентифицировать опасность для дальнейшей выработки решения по её устранению; применить научный подход в организации безопасной деятельности людей.

Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература (основная):***

1.Безопасность жизнедеятельности. Производственная безопасность и охрана труда. Учебное пособие. М., Высшая школа, 2003, изд. 2-е.

2.Безопасность жизнедеятельности. Учебное пособие, Санкт-Петербург - Москва-Краснодар, 2003. изд. 6-е.

3.М.Н.Белов. Безопасность жизнедеятельности: Учебник/.М.Н.Белов.-М.:Высш.шк.,2002.-357с.

***Список дополнительной литературы***

4.Топоров И.К. Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие/Топоров И.К. - М.: 1996. – 113с.

5.Основы безопасности жизнедеятельности: Учебное пособие для вузов.- М.:Аст - пресс, 2001.

6.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация.

Вып. 1. М.: Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

Интернет сайты:

HYPERLINK "http://www.school-obz.org/" \o "Журнал Основы безопасности жизнедеятельности в школе"

**Тема 4. Занятие 5. Психофизиологические основы безопасности.**

1 час

Предмет и задачи психологии безопасности как научной дисциплины. Психические процессы и состояния. Особые психические состояния. Мотивация деятельности и методы повышения безопасности.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: психических свойств, состояний и процессов, влияющих на безопасность.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию опасных психических состояний, влияющих на безопасность. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Навыков:** мотивации деятельности и применение методов повышения безопасности.

Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература (основная):***

1.М.Н.Белов. Безопасность жизнедеятельности: Учебник/.М.Н.Белов.-М.:Высш.шк.,2002.-357с.

2. Белов, С.В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): Учебник для бакалавров / С.В. Белов. - М.: Юрайт, ИД Юрайт, 2013. - 682 с.

3. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: Учебник для бакалавров / Г.И. Беляков. - М.: Юрайт, 2012. - 572 с.

***Список дополнительной литературы***

3.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

4.Экология и безопасность: Справочник. Т. 1,2. М.: 1994.

5.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Тема 5. Занятие 6. Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них.** 1 час

Классификация стихийных бедствий в зависимости от причин их возникновения. Стихийные бедствия литосферного характера: сель, обвал, снежная лавина. Стихийные бедствия метеорологического характера: смерч.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных чрезвычайных ситуаций природного характера и причин их возникновения.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** классифицировать чрезвычайные ситуации природного характера по масштабу распространения последствий, источнику возникновения.

Формирование компетенций: УК-2; ОПК-14.

**Навыков:** проводить комплекс мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература (основная):***

1. Евсеев, В.О. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / В.О. Евсеев, В.В. Кастерин, Т.А. Коржинек; Под ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - М.: Дашков и К, 2013. - 456 с.

2. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: Учебник для бакалавров / Г.И. Беляков. - М.: Юрайт, 2012. - 572 с.

3. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с.

***Список дополнительной литературы***

3.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

4.Экология и безопасность: Справочник. Т. 1,2. М.: 1994.

5.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с

**Тема 5. Занятие 7. Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них.** 1 час

Стихийные бедствия гидрологического характера: наводнение. Верховые природные пожары и способы защиты. Космические опасности.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: чрезвычайных ситуаций гидрологического характера, космического характера, природных пожаров и причин их возникновения. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** идентифицировать опасности связанные с наводнениями, природными пожарами и космическими чрезвычайными ситуациями. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** проводить комплекс мероприятий по защите населения и окружающей среды от чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература (основная):***

1. Евсеев, В.О. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / В.О. Евсеев, В.В. Кастерин, Т.А. Коржинек; Под ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - М.: Дашков и К, 2013. - 456 с.

2. Беляков, Г.И. Безопасность жизнедеятельности. Охрана труда: Учебник для бакалавров / Г.И. Беляков. - М.: Юрайт, 2012. - 572 с.

В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное —

М.: Высшая школа, 2007. — 592 с.

***Список дополнительной литературы***

3.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

4.Экология и безопасность: Справочник. Т. 1,2. М.: 1994.

5.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с

**Тема 6. Занятие 7. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.** 1 час

Правила поведения на загрязненной радиоактивными веществами местности. Допустимые уровни облучения при аварийных ситуациях. Характеристика наиболее распространенных АХОВ: хлор, аммиак, ртуть, метиловый спирт**.** Опасные факторы техногенного пожара. Аварии на гидротехнических сооружениях. Способы защиты при авариях на транспорте в метро, наземном общественном транспорте**.**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: чрезвычайных ситуаций техногенного характера; основных характеристик АХОВ. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** идентифицировать опасности связанные с чрезвычайными ситуациями техногенного характера; применять средства индивидуальной и коллективной защиты населения. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** проводить комплекс мероприятий по защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература (основная):***

1. Евсеев, В.О. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для бакалавров / В.О. Евсеев, В.В. Кастерин, Т.А. Коржинек; Под ред. Е.И. Холостова, О.Г. Прохорова. - М.: Дашков и К, 2013. - 456 с.

Б.С. Мастрюков Опасные ситуации техногенного характера и защита от них.

Учебник для вузов / Б.С. Мастрюков.- М.: Академия, 2009. – 320 с.: ил.

3. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с.

***Список дополнительной литературы***

4.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

5. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.

6.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Тема 7. Занятие 8. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.**

Современные подходы к классификации социальных опасностей. Причины чрезвычайных ситуаций социального характера. Характеристика чрезвычайных ситуаций социального характера: мошенничество, экстремизм, алкоголизм, венерические заболевания, суицид. Способы защиты от чрезвычайных ситуаций социального характера.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий о чрезвычайных социального характера, классификации чрезвычайных ситуаций социального характера. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию причин возникновения чрезвычайных ситуаций социального характера, проводить анализ различных ЧС социального характера, выявлению поражающих факторов. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях социального происхождения;

принятию конкретных решений Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература:***


1. *Сухов А, Н.* Социальная психология безопасности: Учеб. пособие. М., 2002.
2. *ФедоренкоВ.*0 расширении классификации чрезвычайных ситуаций // Основы безопасности жизнедеятельности. 2001. №5.
3. *ЯрочкинВ.И.* Секьюритология – наука о безопасности жизнедеятельности. М., 2000.
4. *Ярочкин В. И., БузановаЯ. В,* Теория безопасности. М., 2005.


***Список дополнительной литературы***


5.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

6. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.

7.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.


**Тема 8. Занятие 9. Современные виды вооружения.**

Современные средства поражения, основанные на новых физических принципах. Современные обычные средства поражения.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: видов оружия массового поражения, особенностей оружия массового поражения, боевых отравляющих. Формирование компетенций: ОПК-14; УК-8.

**Умений:** по распознаванию видов отравляющих веществ, признаков боевых отравляющих веществ и их воздействий на организм человека и окружающую среду. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от

оружия массового поражения. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

***Рекомендуемая литература:***

1. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с: ил.
2. 12. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. - 12 издание, пер. и доп. – СПб.: Лань, 2008 . – 672 с.: ил.

***Список дополнительной литературы***

3. 5.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.
4. 6. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.
5. 7.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Тема 8. Занятие 10. Защита населения в чрезвычайных ситуациях.**

Защита населения путем эвакуации. Порядок проведения эвакуации. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ОМП. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Средства индивидуальной защиты кожи. Медицинские средства индивидуальной защиты кожи.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных видов эвакуации и последовательность проведения эвакуации; инженерной защиты населения; поражающих факторов оружия массового поражения. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** по распознаванию видов отравляющих веществ, признаков боевых отравляющих веществ и их воздействий на организм человека и окружающую среду. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература:***


1. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с: ил.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. - 12 издание, пер. и доп. – СПб.: Лань, 2008 . – 672 с.: ил.


***Список дополнительной литературы***


3. 5.Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.
4. 6. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.
5. 7.Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.


**Тема 9. Занятие 11. Организационные основы защиты населения от ЧС мирного и военного времени.** 1 час

Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Гражданская оборона (ГО) как система общегосударственных мер по защите населения при ведении военных действий.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС); о Гражданская оборона (ГО).

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** анализировать возможные последствия чрезвычайных ситуаций различного происхождения. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература:***

1. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с: ил.
2. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. - 12 издание, пер. и доп. – СПб.: Лань, 2008 . – 672 с.: ил.

***Список дополнительной литературы***

Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд. 5-е, перераб.- М.: Академия, 2008.- 334 с.: ил.

Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

**Тема 9. Занятие 12. Организационные основы защиты населения от ЧС мирного и военного времени.** 1 час

Структура гражданской обороны (ГО) на объектах экономики. Концепция создания и развития Российской системы гражданской защиты (РСГЗ) до 2020 года.

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: о структуре Гражданская оборона (ГО); Концепции создания и развития Российской системы гражданской защиты (РСГЗ) до 2020 года. Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** анализировать возможные последствия чрезвычайных ситуаций различного происхождения. Формирование компетенций:

ОПК-14.

**Навыков:** по выбору конкретных методов, средств и принципов обеспечения безопасности в ситуациях военного происхождения и планирование мероприятий по предупреждению и ликвидации последствий от оружия массового поражения. Формирование компетенций: ОПК-14.

***Рекомендуемая литература:***

1. В.А. Акимов. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера: Учебное пособие / В.А. Акимов, Ю.Л. Воробьев, М.И. Фалеев и др. Издание 2-е, переработанное — М.: Высшая школа, 2007. — 592 с: ил.

2. 12. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / Занько Н.Г, Малаян К.Р., Русак О. Н. - 12 издание, пер. и доп. – СПб.: Лань, 2008 . – 672 с.: ил.

***Список дополнительной литературы***

3. Чрезвычайные ситуации. Краткая характеристика и классификация. Вып. 1. М.:Библиотечка журнала «Военные знания»,1996.

4. Б.С. Мастрюков Безопасность в чрезвычайных ситуациях. – Изд.

5. Энгельфильд Ю.М. Как защитить себя от опасных веществ в быту: Учебное пособие/Энгельфильд Ю.М., Малхолл Д.И., Плетнева Т.В. - М.: 1997. – 22с.

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий

Семинарское занятие проводится с целью углубления и закрепления знаний, полученных на лекциях и в процессе самостоятельной работы над учебной и научной литературой. Оно должно обеспечивать живое, творческое

обсуждение учебного материала в форме дискуссии, обмена опытом по рассматриваемым вопросам. Семинарское занятие может содержать элементы практического занятия (решение ситуационных задач, тестов и т.д.).

При подготовке к семинарам студенты должны внимательно изучить конспект лекций по изучаемой теме и рекомендованную преподавателем литературу. Следует помнить, что нормативные правовые акты и литературные источники постоянно пополняются новыми изданиями.

При подготовке к докладу, реферату студенту следует стремиться к анализу имеющейся информации по предложенному вопросу, изложению положительных сторон и недостатков рассматриваемой темы, ставить перед аудиторией дискуссионные проблемы.

Не менее важно увязывать теоретические вопросы семинара с актуальными прикладными аспектами современных научных исследований, практикой обеспечения безопасности жизнедеятельности, с подготовкой к участию в научных студенческих конференциях и конкурсах.

Вопросы семинаров охватывают содержание темы в полном объеме. Преподаватель вправе рассмотреть основные вопросы по своему выбору, а остальные дать студентам для самостоятельного изучения.

**Темы семинарских занятий:**

**Тема 1. Введение в безопасность. Основные понятия, термины и определения.**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных понятий безопасности жизнедеятельности**.** Формирование компетенций: УК-8.

**Умений**: классификации и систематизации сложных явлений; по классификации опасностей. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Навыков:** по использованию номенклатуры опасностей. Формирование компетенций: ОПК-14.

Литература: основная 1; дополнительная 1,2

**Тема 2. Антропогенное воздействие на природу.**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных источников антропогенных воздействий на окружающую природную среду**.** Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений**: анализировать процессы, оказывающие негативное влияние на окружающую природную среду и человека. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** применения способов защиты от антропогенных воздействий. Формирование компетенций: ОПК-14.

Литература: основная 2; дополнительная 1.

**Тема 3. Идентификация и воздействие на человека и среду обитания вредных и опасных факторов.** 1 час

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: опасных и вредных факторов**.** Формирование компетенций: УК-

**Умений**: идентификации опасностей. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** применения средств индивидуальной защиты человека Формирование компетенций: ОПК-14.

Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2.

**Тема 4. Психофизиологические основы безопасности».**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: психических свойств, состояний и процессов, влияющих на безопасность. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** по распознаванию опасных психических состояний, влияющих на безопасность. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** мотивации деятельности и применение методов повышения безопасности. Формирование компетенций: ОПК-14.

Литература: основная 1,2; дополнительная 2.

**Тема 5. «Чрезвычайные ситуации природного характера и способы защиты от них».**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: основных чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** классифицировать и систематизировать чрезвычайные ситуации природного характера. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Навыков:** эффективно применять на практике средства индивидуальной защиты от поражающих факторов чрезвычайных ситуаций природного характера. Формирование компетенций: ОПК-14.

Литература: основная 2; дополнительная 1, 2.

**Тема 6. Чрезвычайные ситуации техногенного характера.**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: типов чрезвычайных ситуаций техногенного характера. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** определять ЧС как преднамеренные и непреднамеренные. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** выявлению ЧС. Формирование компетенций: ОПК-14.

Литература: основная 1, 2; дополнительная 2.

**Тема 7. Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них.**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: видов чрезвычайных ситуаций социального характера. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Умений:** определять ЧС социального характера, направленные против личности, общества и государства. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** выявлению ЧС. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

Литература: основная 1, 2; дополнительная 2.

**Тема 8. Чрезвычайные ситуации военного характера и защита населения.**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: видов чрезвычайных ситуаций военного характера.

Формирование компетенций: УК-8.

**Умений:** идентифицировать опасности мирного и военного времени. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

**Навыков:** определять основные поражающие факторы ЧС. Формирование компетенций: ОПК-14.

Литература: основная 1, 2; дополнительная 2.

**Тема 9. Управление безопасностью жизнедеятельности.**

Изучение темы направлено на приобретение:

**Знаний**: законодательных и нормативно правовых основ управления безопасностью жизнедеятельности. Формирование компетенций: УК-8;

**Умений:** прогнозированию развития событий. Формирование компетенций: ОПК-14.

**Навыков:** проводить контроль экологичности и безопасности объектов. Формирование компетенций: УК-8; ОПК-14.

Литература: основная 1, 2; дополнительная 2.

## 6. Самостоятельная работа студентов

***а) Методические указания для студентов по самостоятельной работе***

**Самостоятельная работа** студентов является основным способом овладения учебным материалом во время, освобожденное от основных обязательных учебных занятий.

В соответствии с рабочими учебными планами студентами выполняется самостоятельная работа. Общий объем самостоятельной работы студента по каждой дисциплине не должен превышать нормы, установленной соответствующей графой рабочего учебного плана. Обязательная самостоятельная работа студентов (СРС) по дисциплине включает в себя:

- подготовку к лекционным занятиям; к групповым занятиям; к семинарским занятиям; к коллоквиумам; домашних заданий; докладов, рефератов, выступлений; к зачету.

- Вынесение учебного материала на самостоятельное изучение

предусматривается рабочей программой учебной дисциплины. Объем и содержание самостоятельной работы также находят отражение в рабочей программе учебной дисциплины.

На самостоятельное изучение выносятся темы, включенные в рабочие программы дисциплины, но не рассматриваемые на теоретических и семинарских (практических) занятиях.

Вид занятия самостоятельной внеаудиторной деятельности студентов может быть теоретическим (работа с учебником, дополнительной литературой), практическим (работа в домашних условиях, в учебных кабинетах), и комбинированным (подготовка текста, беседы, доклада, реферата). Содержание СРС включает разнообразные формы деятельности: работа с литературой, оформление рефератов, буклетов, бесед.

СРС обеспечивается системой учебно-методических средств, предусмотренных для изучения конкретной учебной дисциплины: учебник, дополнительная литература. На каждую, вынесенную на самостоятельное изучение тему, преподавателем кафедры разрабатываются методические указания по выполнению самостоятельной работы для студентов.

Самостоятельная работа больше всего способствует формированию навыков и умений в профессиональной области подготовки выпускника, выполняет не только учебные, но и воспитательные, развивающие функции. Самостоятельная работа воспитывает обязательность, собранность, пунктуальность, систематичность в работе.

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Характерные системы «человек - среда обитания». | 10 | Опрос |
| 2 | Взаимодействие и трансформация загрязнений в среде обитания | 10 | Опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Конкретные примеры наиболее распространенных вредных химических веществ и их действия на человека | 10 | Реферат |
| 4 | Психофизиологическая мобилизация в экстремальных условиях | 10 | Дискуссия |
| 5 | Классификация стихийных бедствий в зависимости от причин их возникновения | 10 | Опрос |
| 6 | Характеристика наиболее распространенных АХОВ: хлор, аммиак, ртуть, метиловый спирт | 10 | Реферат |
| 7 | Характеристика чрезвычайных ситуаций социального характера: мошенничество, экстремизм, алкоголизм венерические заболевания, суицид | 10 | Опрос |
| 8 | Защита от проникающей радиации при ядерном взрыве. | 10 | Реферат |
| 9 | Организация РСЧС на территории субъекта. | 12 | Реферат |
| | ВСЕГО | 92 | |

**Перечень основной и дополнительной литературы**

***Рекомендуемая литература (основная):***

1. Безопасность жизнедеятельности: учебник для вузов / под ред. проф. Э.А. Арустамова. - 12-е изд., перераб. и доп. - Москва: Изд.-торг. корп. "Дашков и К", 2007. - 456 с.

2. Бондин, В.И. Безопасность жизнедеятельности [Текст] / В.И. Бондин, А.В. Лысенко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 352 с.

3. Микрюков В.Ю. Безопасность жизнедеятельности: учеб. пособие / В.Ю. Микрюков. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 557 с.: ил.

4. Биохимические основы жизнедеятельности человека: учебное пособие /Авт.: Ю.Б. Филиппович, А.С. Коничев, Г.А. Севастьянова.- М.: Владос, 2005.-407с.

***Дополнительная литература***

1. Хван Т.А. Безопасность жизнедеятельности [Текст] : учеб. пособие / Т.А. Хван, П.А. Хван. - 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 416 с.: ил.

2. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф [Текст]: учеб. пособие / Г.С. Ястребов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. -

416 с.

3. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Ю. Голубь, А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, А.В. Седымов; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 81 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640953

**Интернет сайты:**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

HYPERLINK "http://www.novtex.ru/bjd/" \o "Журнал Безопасность жизнедеятельности"

HYPERLINK "http://ruk.1september.ru/" \o "Для классного руководителя" http://ruk.1september.ru/

HYPERLINK "http://www.mhts.ru/" \o "Ресурсы МГТУ" http://www.mhts.ru/

HYPERLINK "http://www.school-obz.org/" \o "Журнал Основы безопасности жизнедеятельности в школе"

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица 5

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6<br><br>Воспитательная деятельность А/02.6<br><br>Развивающая деятельность<br><br>А/03.6 | **Знает (пороговый уровень):**<br>-системность, предусматривающую логичность, взаимосвязь, причинно-следственные связи излагаемого материала, которые отображают поступательный процесс познания, делает опору на знания, полученные ранее;<br>-основные категории и понятия, используемые в дисциплине |

| | | |
|---|---|---|
| | | **Умеет (стандартный уровень):**<br>-привить навыки и раскрыть творческие способности учащихся<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>-владения понятийным аппаратом; информацией необходимой для самообразования; созидательно применять теоретические положения естественнонаучные и математические знания в интересах личностного. |

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6<br>Воспитательная деятельность А/02.6<br>Развивающая деятельность А/03.6 | **Знает (пороговый уровень):**<br>-системность, предусматривающую логичность, взаимосвязь, причинно-следственные связи излагаемого материала, которые отображают поступательный процесс познания, делает опору на знания, полученные ранее;<br>-основные категории и понятия, используемые в дисциплине<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>-привить навыки и раскрыть творческие способности учащихся<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>-владения понятийным аппаратом; информацией необходимой для |

| | | |
|---|---|---|
| | | самообразования; созидательно применять теоретические положения естественнонаучные и математические знания в интересах личностного. |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

**- Пороговый** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

**- Стандартный** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

**- Эталонный** – предполагает отражение приобретенных бакалавром компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

A. Текущую аттестацию.

B. Промежуточную аттестацию.

C. Итоговую государственную аттестацию.

**Текущая аттестация** (представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

**Текущий контроль знаний студентов** может представлять собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный); проверку выполнения письменных домашних заданий; проведение контрольных работ; тестирование (письменное или компьютерное); проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме); контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

Возможны и другие виды текущего контроля знаний, которые определяются ведущими преподавателями по согласованию с кафедрами.

**Промежуточная аттестация,** как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплина, так и ее раздела (разделов). Основными формами промежуточной аттестации является зачет.

**Целью итоговой государственной аттестации** является установление уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Тестовые задания для зачета**
**по дисциплине «Тесты для проведения ЗАЧЁТА**

**Тест №1**

**1. Цель БЖД как науки:**
а) риск;
б) опасность;
**в) безопасность;**
г) таксономия.
**2. Безопасность:**
а)состояние защищённости человека от психологических опасностей;
б) присутствие чрезмерной опасности;
в) защищённость человека от социальных опасностей;
**г) состояние деятельности, при котором с определённой вероятностью исключено проявление опасности.**
**3. Принципы обеспечения безопасности делятся на группы:**
**а) ориентирующие, технические, организационные, управленческие;**
б) адекватности, системности разделения;
в) уничтожение, герметизации;
г) классификации, информации, дублировании, контроля.
**4. Идентификация опасности:**
а) процесс превращения атомов и молекул в ионы;
**б) процесс распознавания образа опасности, установление возможных причин проявления и последствий опасности;**
в) деятельность, связанная с повышенной опасностью для окружающих;
г) последовательное достижение целей.
**5. К физическим опасностям относятся:**
а) микро - макро организмы;
б) гипертония, ожирение ;
**в) электрический ток, шум, излучения, давление;**
г) гиподинамия, избыточная масса тела.
**6.Средства обеспечения безопасности:**
а) ватно - марлевые повязки;

б) противогазы разных марок;
в) убежища и укрытия;
**г) средства коллективной (СКЗ) и индивидуальной защиты (СИЗ).**
**7.Адаптация:**
а) приспособление к стресс-фактору;
**б) процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды;**
в) приспособление к ясному видению предметов;
г) реакция на аллерген.
**8. Проникающая радиация - это поток**
**а) гамма лучей и нейтронов;**
б) радиоактивных протонов;
в) невидимых нейтронов.
**9. Вредный фактор может стать опасным при**
**а) высоких уровнях воздействия;**
б) при длительном воздействии;
в) кратковременном воздействии;
г) повторяющимся воздействии.
**10. Какие заболевания называют профессиональными:**
а) инфекционные;
**б) заболевания, связанные с воздействием на работающего вредных факторов;**
в) заболевания, связанные с расстройством психики;
г) СПИД .
**11. Хронические отравления возникают при**
а) авариях;
**б) высоких поступлении концентраций вредных веществ в организм;**
в) ошибочном приеме во внутрь;
г) материальной и функциональной кумуляции веществ в организме.
**12. Вибрация:**
а) воздействие звуковой волны в воздушном пространстве;
б) сейсмические волны в земной коре
в) морские приливы
**г) малые механические колебания в твердых телах**
**13.Шаговым называют напряжение**
а) строго меняющееся по величине;
**б) возникающее между ступнями ног;**
в) между двумя точками проводника;
г) строго меняющееся по направлению.
**14. Действие электрического тока может привести**
а) ожогам, отморожениям;
**б) электрическим травмам и электрическим ударам;**
в) электрическим ударам и невралгии;
г) аллергическим реакциям.
**15. Социальные опасности классифицируются:**

а) на химические, физические, биологические;
**б) по природе происхождения, по масштабам событий, по половозрастному признаку, по организации;**
в) на психические и физиологические;
г) на локальные, региональные и глобальные.
**16. Социальные опасности, связанные с физическим насилием:**
а) воровство, грабёж, шантаж;
б) заложничество, мошенничество, пьянство;
**в) разбой, бандитизм, террор, изнасилование;**
г) венерические заболевания, наркомания, суицид.
**17. Поражающие факторы стихийных бедствий метеорологического характера:**
а) удары движущихся масс горных пород, а также заваливание или заливание этими массами;
б) наводнение, затопление;
**в)переброска по воздуху, швыряние, удары и придавливания летящими предметами и обрушивающимися конструкциями**.
**18. К простейшим средствам защиты органов дыхания относятся**
а) фильтрующие гражданские противогазы;
**б) ватно-марлевая повязка и противопыльная тканевая маска;**
в) респираторы и фильтрующие детские противогазы.
**19. Эпизоотия - это**
**а)массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди животных;**
б) массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди растений;
в) массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди людей.
**20. Для обеззараживания капельно-жидких ОВ и некоторых АХОВ, попавших на тело и одежду человека, нужно использовать**
а) индивидуальные противорадиационные пакеты;
**б)индивидуальные противохимические пакеты**;
в) индивидуальные перевязочные пакеты.

**Ключ к тесту № 1:** 1-в, 2-г, 3-а, 4-б, 5-в, 6-г, 7-б, 8-а, 9-а, 10-б, 11-б, 12-г, 13-б, 14-б, 15-б, 16-в, 17-в; 18-б, 19-а. 20-б.

## Тест №2

**1. БЖД решает триединую задачу, которая состоит в:**
а) идентификации опасностей техносферы, эргономики и информации;
б) классификации опасностей природы, техносферы и биосферы;
в) классификации опасностей литосферного, гидросферного и атмосферного происхождения;

**г) идентификации опасностей, реализации профилактических мероприятий и защите от остаточного риска.**

**2. Опасность:**

а) неотъемлемая отличительная черта деятельности человека;

**б) любые явления, угрожающие жизни и здоровью человека;**

в) исключение нежелательных последствий;

г) любые явления, вызывающие положительные эмоции.

**3. Антропогенные опасности**:

**а) опасности, источником которых является сам человек;**

б) продукты неполного сгорания топлива;

в) разное увеличение количества аэрозолей в атмосфере;

г) вещества способные убивать бактерии.

**4. По характеру воздействия на человека опасности делятся на группы:**

а) физические, пассивные, априорные, биологические;

б) химические, активные, апостериорные, аналитические;

в) психофизиологические, физические, механические, материальные;

**г) физические, химические, биологические, психофизиологические, механические.**

**5. Гомеостаз:**

а) эволюционное развитие живой системы;

**б)относительно динамическое постоянство состава и свойства внутренней среды и устойчивость основных физиологических функций организма;**

в) медленно протекающая стадия общего заболевания организма;

г) стадия развития организма.

**6. Какие из боеприпасов относятся к высокоточному оружию:**

а) осколочные боеприпасы;

б) бетонобойные боеприпасы;

**в) управляемые авиационные бомбы;**

г) боеприпасы объемного взрыва.

**7. Негативные факторы обитания:**

**а) наносят ущерб здоровью человека;**

б) вызывают профессиональные заболевания;

в) незаметны в повседневной жизни;

г) оказывают влияние на окружающую среду.

**8. Под избирательной токсичностью промышленных ядов понимают способность воздействовать:**

а) в определенное время суток;

**б) на определенные органы человека;**

в) на определенные группы людей;

г) на условия труда.

**9.Эффект воздействия вредных веществ, поступивших в организм разными путями, называют:**

**а) комбинированным;**

б) комплексным;
в) суммарным;
г) независимым.

**10. Предельно допустимая концентрация (ПДК):**

а) количество вредного вещества в окружающей среде, практически не влияющее на здоровье человека и не вызывающее неблагоприятных последствий у потомства;

**б) предельная концентрация вредного вещества, превышение которой вызывает серьезные заболевания;**

в) норма выбросов вредных веществ для промышленных предприятий;

г) предельная концентрация отравляющего вещества, при которой человек ещё остается жив.

**11. Что может служить защитой от светового излучения:**

а) различные водоемы и источники воды;

б) простейшие средства защиты кожи и органов дыхания;

в) промышленные средства защиты кожи;

**г) любые преграды, не пропускающие свет (укрытия, убежища, здания).**

**12. каким способом можно прекратить действие электрического тока на пострадавшего:**

а) отбросить от пострадавшего электропровод одной рукой;

б) отбросить от пострадавшего провод двумя руками;

в) намотать на руку тряпку и быстро отбросить провод;

**г) отбросить провод сухой тряпкой.**

**13.Социальными опасностями называются:**

а) поведенческие особенности людей отдельных социальных групп;

б) незаконные формы насилия;

**в) опасности, получившие широкое распространение в обществе и угрожающие жизни и здоровью людей;**

г) нарушение психического и физиологического равновесия в обществе.

**14. Все стихийные бедствия подразделяются на группы**

**а) геологического, метеорологического, гидрологического характера, а также природные пожары и массовые заболевания**

б) геологического, литосферного, гидрологического характера, а также природные пожары;

в) геологического, литосферного, метеорологического характера и массовые заболевания.

**15. Социальные опасности связанные с употреблением веществ, разрушающих организм:**

**а)наркотики, алкоголь, табак;**

б) холестерин;

в) каротин;

г) оксид углерода.

**16. Поражающие факторы стихийных бедствий геологического характера:**

а) наводнение, затопление;
б) переброска по воздуху, швыряние, удары и придавливания летящими предметами и обрушивающимися конструкциями;
**в) удары движущихся масс горных пород, а также заваливание или заливание этими массами;**
г) удары движущихся масс горных пород.
**17.Эпидемия - это:**
а) массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди животных;
б)массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди земноводных;
**в)массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди людей;**
г) массовое распространение инфекционных заболеваний, значительно превосходящее обычный уровень заболеваемости среди млекопитающихся.
**18. Ионизирующее излучение -это:**
**а)** явление, связанное с испусканием инфракрасного излучения;
**б) явление, связанное с радиоактивностью**;
в) явление, связанное с высокочастотным электромагнитным злучением;
г) явление, связанное с инфракрасным излучением.
**19. Дезинфекция зараженных продуктов растениеводства проводится с помощью:**
**а) химических средств, повышенной температуры проварки**;
б) биологических средств, пониженной температуры или прожаривания;
в) проветривания и прожаривания.
**20. Наиболее сильной проникающей способностью обладает:**
а) альфа-излучение
б) бета-излучение
**в) гамма-излучение**

**Ключ к тесту № 2:** 1-г, 2-б, 3-а, 4-г, 5-б, 6-в, 7-а, 8-б, 9-а, 10-б, 11-а, 12-г, 13-в, 14-а, 15-а. 16-в, 17-в, 18-б, 19-а, 20-в.

### 7.3.4. Вопросы к зачету по всему курсу

1. Безопасность жизнедеятельности - как учебная дисциплина.
2. Человек как элемент системы «человек-среда».
3. Предмет, объект, цель и задачи учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности.
4. Производственная, городская, бытовая, природная среды и их краткая характеристика.
5. Основные понятия и определения безопасности жизнедеятельности: безопасность, жизнедеятельность, риск.
6. Основные аксиомы безопасности.
7. Методы и средства БЖД, их характеристика.

8. Понятие опасности.
9. Основные направления безопасности жизнедеятельности.
10. Задачи БЖД как учебной дисциплины.
11. Человек как источник опасности.
12. Понятие чрезвычайной ситуации.
13. Возможные признаки классификации чрезвычайных ситуаций.
14. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу воздействия на территорию, а также в зависимости от количества пострадавших и причиненного ущерба.
15. Источники природных чрезвычайных ситуаций.
16. Классификация чрезвычайных ситуаций в зависимости от причин их возникновения.
17. Чрезвычайные ситуации геологического и геофизического характера: землетрясение, извержение вулканов, оползень, сель, обвал, снежная лавина.
18. Чрезвычайные ситуации метеорологического характера: ураган, буря, смерч.
19. Чрезвычайные ситуации гидрологического характера: наводнение, цунами.
20. Природные пожары: виды и способы защиты.
21. Массовые заболевания.
22. Космические опасности.
23. Понятие и классификация чрезвычайных ситуаций техногенного характера.
24. Потенциально опасные объекты.
25. Причины возникновения техногенных чрезвычайных ситуаций.
26. Аварии и катастрофы на радиационно опасных объектах.
27. Классификация возможных последствий облучений людей.
28. Понятие очага радиоактивного заражения (радиоактивного загрязнения).
29. Защита от внутреннего и внешнего облучения.
30. Аварии с выбросом аварийно химически опасных веществ (АХОВ) и их последствия.
31. Классификация АХОВ по характеру воздействия на человека.
32. Способы защиты от АХОВ.
33. Характеристика наиболее распространенных АХОВ: хлор, аммиак, ртуть, метиловый спирт.
34. Классификация видов пожаров и их особенности.
35. Основные сведения о техногенных пожарах.
36. Основные причины и источники техногенных пожаров.
37. Опасные факторы пожара.
38. Понятие взрыва и его поражающие факторы.
39. Аварии на гидротехнических сооружениях.
40. Понятие чрезвычайной ситуации социального происхождения.

41. Классификация социальных опасностей.
42. Причины чрезвычайных ситуаций социального характера.
43. Способы защиты от чрезвычайных ситуаций социального характера.
44. Характеристика основных видов чрезвычайных ситуаций социального характера.
45. Ядерное оружие, его боевые свойства и поражающие факторы.
46. Химическое оружие: виды и поражающие факторы.
47. Бактериологическое оружие и его поражающие свойства.
48. Современные средства поражения, основанные на новых физических принципах.
49. Защита населения путем эвакуации. Порядок проведения эвакуации.
50. Организация инженерной защиты населения от поражающих факторов ОМП.
51. Средства индивидуальной защиты органов дыхания.
52. Средства индивидуальной защиты кожи.
53. Медицинские средства индивидуальной защиты кожи.
54. Законодательные и нормативные правовые основы управления безопасностью жизнедеятельности.
55. Управление охраной окружающей природной среды.
56. Международное сотрудничество в области безопасности жизнедеятельности и охраны окружающей среды.
57. Организация Единой государственной системы предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС).
58. Гражданская оборона (ГО) как система общегосударственных мер по защите населения при ведении военных действий.
59. Структура гражданской обороны (ГО) на объектах экономики.
60. Концепция создания и развития Российской системы гражданской защиты (РСГЗ) до 2020 года.
61. Психические процессы влияющие на условия безопасности.
62. Психические свойства, влияющие на условия безопасности.
63. Особые психические состояния, влияющие на условия безопасности.
64. Особенности природной среды существования человека.
65. Эволюция среды обитания, переход от биосферы к техносфере.
66.Загрязнение регионов техносферы токсичными веществами (отходами).
67. Энергетические загрязнения техносферы.
68. Характеристика основных загрязнителей природной среды.
69. Характерные состояния взаимодействия в системе «Человек - Среда обитания».
70. Классификация негативных факторов среды обитания.
71. Электромагнитные поля и излучения как негативные факторы среды обитания.
72. Воздействие химических негативных факторов на человека и среду обитания.

73. Вибрации и акустические колебания как негативные факторы среды обитания.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Рекомендуемая литература (основная):***


езопасность жизнедеятельности / Д.Д. Максарова, Л.А. Налетова .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет .— 346 с. — ISBN 978-5-9793-1409-9 .— URL: https://rucont.ru/efd/706333 (дата обращения: 31.05.2026)

езопасность жизнедеятельности: лабораторный практикум / сост. Е. Р. Абдулина ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2016. – 156 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – обращения: 30.05.2026). – Библиогр.: с. 125-126. – Текст : электронный.

ЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ / А. М. Суздалева, О. Н. Федоренко, Е. Е. Лутовина .— Оренбург : ОГПУ, 2010 .— 182 с. — URL: https://rucont.ru/efd/231805 (дата обращения: 31.05.2026)


***Дополнительная литература***


лошкин, В. В. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие для вузов : [16+] / В. В. Плошкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – Часть 1. – 380 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – обращения: 30.05.2026). – ISBN 978-5-4475-3694-7. – Текст : электронный.

орозова, О. Г. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие / О. Г. Морозова, С. В. Маслов, М. Д. Кудрявцев ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2016. – 266 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497357 (дата обращения: 30.05.2026). – Библиогр.: с. 230-235. – ISBN 978-5-7638-3472-7. – Текст : электронный.

анашев, В. Р. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [16+] / В. Р. Танашев. – 2-е изд. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 315 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. –

обращения: 30.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0395-2. – DOI 10.23681/596693. – Текст : электронный.
арубина, Р. В. Безопасность жизнедеятельности : учебно-методическое пособие : [16+] / Р. В. Зарубина ; под ред. Г. А. Дорофеевой ; Таганрогский институт им. А. П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ). – Таганрог : Таганрогский государственный педагогический институт имени А. П. Чехова, 2012. – 28 с. – Режим доступа: по подписке. –
обращения: 30.05.2026). – ISBN 978-5-87976-765-0. – Текст : электронный.

езопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [16+] / сост. Л. Н. Горбунова, О. В. Чурбакова ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2022. – 320 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – обращения: 30.05.2026). – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

йзман, Р. И. Безопасность жизнедеятельности : словарь-справочник / Р. И. Айзман, С. В. Петров, А. Д. Корощенко. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2010. – 352 с. – (Университетская серия). – Режим доступа: по подписке. – обращения: 30.05.2026). – ISBN 978-5-379-01456-8. – Текст : электронный.

кимова, И. А. Безопасность жизнедеятельности : учебное пособие : [16+] / И. А. Екимова ; Томский Государственный университет систем управления и радиоэлектроники (ТУСУР). – Томск : Эль Контент, 2012. – 192 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – обращения: 30.05.2026). – Библиогр.: с. 187-188. – ISBN 978-5-4332-0031-9. – Текст : электронный.

**Интернет сайты:**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

HYPERLINK "http://www.novtex.ru/bjd/" \o "Журнал Безопасность жизнедеятельности"

HYPERLINK "http://ruk.1september.ru/" \o "Для классного руководителя" http://ruk.1september.ru/
HYPERLINK "http://www.mhts.ru/" \o "Ресурсы МГТУ" http://www.mhts.ru/

## .Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины

***Для обеспечения освоения данной дисциплины необходимы:***

- оборудованные аудитории;
- аудио- и видеоаппаратура;
- учебно-методические пособия;
- учебники, программы;
- наглядные пособия;
- пособия для самостоятельной работы;
- выход в Интернет;
- технические средства обучения, компьютеры, программное обеспечение.

Изучение дисциплины сопровождается:

демонстрацией таблиц;

просмотром и изучением учебных видеофильмов;

аудиовизуальными средствами (видеодиски, компьютерные тесты, персональные компьютеры специализированной учебной аудитории).

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Операционные системы Windows, стандартные офисные программы, законодательно-правовая электронно-поисковая база по безопасности жизнедеятельности, электронные версии учебников, пособий, методических разработок, указаний и рекомендаций по всем видам учебной работы, предусмотренных вузовской рабочей программой, находящиеся в свободном доступе для студентов, обучающихся в вузе.

## 10.Методические рекомендации для преподавателей

Программа предусматривает возможность обучения в рамках традиционной поточно-групповой системы обучения. При поточно-групповой системе обучения последовательность изучения учебно-образовательных модулей определяется его номером. Каждый модуль состоит из лекционных и групповых занятий.

В ходе обучения по дисциплине главное внимание уделяется практической направленности подготовки студентов к социально значимой профессии учителя, формированию навыков и умений проведения занятий по

безопасности жизнедеятельности, специфики подготовки учащихся по данной тематике.

Практические занятия проводятся в виде показа необходимых навыков по изучаемому модулю дисциплины, с обязательной тренировкой полученных навыков и контролем за их исполнением.

При проведении занятий необходимо рассматривать и моделировать конкретные ситуации, с которыми придется столкнуться в будущем педагогу. Время изучения тем и темы рефератов определяются кафедрой. При этом практическим занятиям должно предшествовать изучение теоретических положений.

При проведении семинарских занятий основное внимание уделяется решению проблемных вопросов, актуальных задач. Вопросы семинаров доводятся до студентов за 1-2- недели до проведения семинара.

Для выработки самостоятельности у студентов, часть тем отрабатываются методом индивидуальных занятий под руководством преподавателей кафедры.

Успешное решение вопросов подготовки студентов к будущей профессии возможно при тесном взаимодействии со специалистами других кафедр, чем обеспечивается преемственность и интеграция с другими дисциплинами. В первую очередь это касается истории, философии, экономики образования, политологии, социологии и др. дисциплин.

В результате изучения курса студенты должны знать содержание занятий по проблемам безопасности жизнедеятельности. Владеть профессиональным языком предметной области знаний, уметь применять свои знания в практической работе, быть готовым осуществить обучение и воспитание с учетом специфики преподаваемого предмета, использовать различные приемы, методы и средства обучения, обеспечивать уровень подготовки обучающихся соответствующий требованиям государственного образовательного стандарта.

## 11.Методические указания для студентов

Изучение данной дисциплины тесно увязывается с будущей практической деятельностью каждого педагога по подготовке подрастающего молодого поколения к пониманию основ безопасности жизнедеятельности.

При изучении дисциплины студент должен стремиться к формированию у себя таких духовных и нравственных ценностей и убеждений как любовь к Родине, патриотизм, гордость за величие своей страны и самобытность своего народа.

Часть вопросов и тем выносится преподавателем для самостоятельной подготовки. Перед их изучением студентам рекомендуется ознакомиться с указаниями преподавателя, программой дисциплины, практическими документами.

В основу подготовки письменных работ и устных выступлений должны быть положены требования законодательства по обеспечению безопасности.

Реферат рекомендуется писать по конкретным вопросам (направлениям) применительно к данному модулю учебной дисциплины. Реферат должен иметь план, введение, два или три параграфа, заключение, список реально использованной литературы, приложения. Не следует использовать готовые тексты или разделы учебных пособий, они хорошо известны и не могут служить в качестве самостоятельного реферата. Объем реферата - до 24 страниц машинописного текста. Объем приложений к нему не ограничивается.

Во введении дается обоснование актуальности выбранной проблемы, темы, задачи, практическая значимость. Объем введения около 1-2 страниц. Следует указать, какие применялись методы, документы, как проводилась обработка материала для реферата.

Первый параграф, как правило, носит теоретико-методологический характер. Здесь можно дать краткий обзор соответствующей литературы по проблеме и нормативной базы в объеме 5-6 с. Необходимо раскрыть понятие и сущность изучаемого вопроса, выявить и перечислить проблемы и недостатки, тенденции развития тех или иных элементов безопасности. Целесообразно использовать схемы, таблицы, анкеты, гистограммы.

Содержание второго и последующих параграфов носит практический либо исследовательский характер. Это самостоятельный анализ одной или двух конкретных проблем, связанных с организацией и методикой преподавания по данной дисциплине. Нежелательно приводить известные описания, содержащиеся в литературе. Достаточно дать ссылку на источник. В последнем параграфе формулируются предложения по мерам улучшения методики преподавания.

Заключение должно содержать выводы, авторскую оценку проблем и решений с точки зрения решения задач методики преподавания. Могут быть указаны перспективы дальнейшей разработки темы. Примерный объем заключения 1-2 с. После заключения дается список фактически использованных источников и конкретных практических документов образовательных или иных учреждений, относящихся к теме работы.

В качестве приложения можно дать свой вариант методических рекомендаций учащимся, план мероприятий, анкеты, планы мероприятий или иные авторские материалы.

При изучении дисциплины студент должен стараться формировать у себя духовные и нравственные ценностей и убеждения, развивать и реализовывать мотивацию к обучению, применяя полученные знания и умения на практике.

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано: ответственный за основную профессиональную образовательную программу по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направленностть (профиль) «Физическая реабилитация»

Зав. кафедрой спортивной медицины и АФК О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры

«14» ____мая_____ 2026 г.
Протокол №14
Заведующий кафедрой О.М. Бубненкова
_____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____А. В. Мазурина
«28» ____мая_____ 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# АНАТОМИЯ

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки: **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура)**

**Направленность (профиль программы) «Физическая реабилитация»**

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: заочная

курс – 1
семестр –1, 2
Итоговая форма контроля: зачет, экзамен

Программу разработал:
к.п.н., доцент Чернова В. Н.
к.п.н., доцент Бубненкова О.М.

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ……..……... 3

2. Результаты обучения по дисциплине …… 3

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..…… 5

4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……..……..… 5

5. Содержание дисциплины ……..…. 5

5.1. Количество часов по видам занятий ……...…. 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ……..…..… 6
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….……..... 6
5.2.2. Содержание практических занятий…… 11

6. Самостоятельная работа студентов ……..…… 22

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации …..... 29
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……..……..….. 29

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 30

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……. 30
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ……. 31
7.2.3. Доклад ……..…. 31
7.2.4. Устный опрос ……..…. 33
7.2.5. Письменная (контрольная) работа …… 34
7.2.6. Вопросы к зачету ..……. 35
7.2.7. Вопросы к экзамену ……..…… 38

8. Перечень литературы…….……...……. 42
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..….. 43
9.1.Электронные библиотечные системы ……. 43
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы …… 43
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……..…. 43
11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины …… 44

## 1. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++по направлению подготовки 49.03.02 утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017, № 942. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. №83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки" в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) были внесены изменения.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

| **Типы профессиональной деятельности** | **Направленность (профиль)** |
|---|---|
| Педагогический<br>Развивающий<br>Реабилитационный (восстановительный)<br>Компенсаторный | Физическая реабилитация |

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1 – Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

ОПК-7 – Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.

ОПК-13 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм, заболеваний занимающихся.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>-Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся | Педагог А/03.6 | ОПК-7 |
| -Анатомия человека | Тренер-преподаватель по АФК С/01.6 | ОПК-13 |
| -Медико-биологические основы адаптивной физической культуры | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |
| Уметь:<br>- Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся | Педагог А/03.6 | ОПК-7 |
| -Агрегировать и анализировать факторы и условия учебной и будущей профессиональной деятельности, выявлять противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам студентов с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК С/01.6 | ОПК-13 |
| - Использовать информационные системы при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |
| Иметь опыт:<br>-Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка | Педагог А/03.6 | ОПК-7 |
| -Анализ и изучение факторов и условий учебной и будущей профессиональной деятельности, противопоказаний к выполнению физических упражнений и ограничений по двигательным режимам студентов с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК С/01.6 | ОПК-13 |
| -Использование информационных систем при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| различных возрастных групп с ОВЗИ | | |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

• Анатомия относится к базовой части блока Б1.О.10.

• В соответствии с учебным планом анатомия изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах. Итоговая форма контроля – 1 семестр – зачет, 2 семестр – экзамен.

• Анатомия является фундаментальной теоретической дисциплиной в курсе медико-биологической подготовки специалистов в области физической культуры.

• Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки в области естественнонаучных основ физической культуры, биохимии.

• Курс анатомии является основой для изучения таких дисциплин, как физиология человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и безопасности жизнедеятельности, основы медицинских знаний.

• Рабочая программа дисциплины «Анатомия» имеет трудоемкость равную 6 зачетным единицам.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | | |
| Лекции | | 10 | 6 | 4 |
| Семинары | | | | |
| Практические занятия | | 16 | 8 | 8 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 13 | 4 | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 177 | 77 | 100 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 216 | 78 | 138 |
| | **ЗЕ** | 6 | | |

### Виды учебной работы

Подготовка комплексного методического обеспечения: написание учебников и учебных пособий, конспектов лекций; разработка учебно-методических материалов по проведению всех видов занятий; подготовка методических материалов по всем видам и формам контроля знаний и по выполнению контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ. Составление рабочих учебных программ по вновь вводимым и переработка по действующей дисциплине. Работы, связанные с применением информационных технологий в учебном процессе. Работы по составлению заключений и рецензий на все виды учебно-методической литературы и изданий. Изучение и внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методик преподавания, эффективного использования новых информационных технологий и технических средств обучения.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост работа |

| 1 | 2 | 3 | 6 | 8 |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Основы анатомии** | **6** | **1** | | **5** |
| 1.1.Введение в анатомию | | 1 | | |
| **Раздел 2. Кости и их соединения** | **17** | **1** | **2** | **14** |
| 2.1. Кости и их соединения | | 1 | | |
| 2.1. Скелет туловища и его соединения. Череп как целое | | | 2 | |
| 2.2. Скелет верхней и нижней конечности и его соединения | | | 2 | |
| **Раздел 3. Мышечная система** | **34** | **2** | **6** | **26** |
| 3.1. Введение в миологию. Морфофункциональная адаптация ОДА к физическим нагрузкам | | 2 | | |
| 3.2. Мышцы пояса и свободной верхней конечности и плеча | | | 2 | |
| 3.3. Мышцы пояса и свободной нижней конечности | | | 2 | |
| 3.4. Мышцы живота и брюшного пресса. Мышцы позвоночного столба. Мышцы головы, шеи | | | 2 | |
| **Раздел 4. Динамическая морфология** | **34** | **2** | | **32** |
| 4.1. Введение в динамическую анатомию. Поступательные и вращательные движения | | 2 | | |
| **Зачет** | **4** | | | **4** |
| **Раздел 5. Внутренние органы** | **22** | | **2** | **20** |
| 5.1. Пищеварительная, дыхательная, мочевая и половая система | | | 2 | |
| **Раздел 6. Сердечно-сосудистая система** | **24** | | **2** | **22** |
| 6.1. Сосуды большого круга кровообращения | | | 2 | |
| **Раздел 7. Нервная система** | **52** | **4** | **4** | **44** |
| 7.1. Общая неврология. Строение спинного мозга | | 2 | | |
| 7.2. Проводящие пути центральной нервной системы | | 2 | | |
| 7.3 Нервная система | | | 2 | |
| **Раздел 8. Органы внутренней секреции. Органы чувств** | **14** | | | **14** |
| Экзамен | **9** | | | **9** |
| **Всего** | **216** | **10 (33,3 %)** | **16 (67,7%)** | **190** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

*5.2.1. Содержание лекционных занятий (10 часов)*

**Раздел 1 и 2 Основы анатомии. Кости и их соединения (2 часа).**

Краткая история анатомии. Основные понятия. Цель, задачи раздела, теоретические основы анатомии. Методы исследований в анатомии: контактные, бесконтактные. Оси, плоскости.

Строение костей, структурно-функциональная единица костной ткани. Классификация костей. Типы соединений, их характеристика и классификация.

Предмет анатомии. Основные понятия. Цель, задачи раздела, теоретические основы анатомии. Методы исследований в анатомии: контактные, бесконтактные. Краткий исторический экскурс. Содержание анатомии, и ее связь с другими биологическими науками. Единство организма и среды, формы и функции в эволюционном и индивидуальном развитии человека. Влияние социальных факторов на формирование организма. Значение анатомии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта. Положение человека в системе животного мира. Оси и плоскости, принятые при изучении тела человека. Разделение курса анатомии на отдельные главы.

Развитие и строение костей, структурно-функциональная единица костной ткани. Классификация костей. Функции скелета. Кость как орган. Количество и внешняя форма костей в скелете человека. Особенности длинных, коротких, плоских и смешанных костей. Сесамовидные и пневматические кости. Строение костей. Компактное и губчатое вещество. Костномозговая полость. Надкостница и ее значение. Костный мозг. Химический состав костей. Развитие и рост костей. Стадии развития костей. Перихондральное и энхондральное окостенение (остеогенез). Рост костей в длину и толщину. Возрастные особенности костей. Типы соединений, их характеристика и классификация.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных этапах развития анатомии как науки, факторах, влияющих на формирование организма, общих закономерностях роста и развития костно-суставной системы организма человека; умений применять знания в области анатомии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта; навыка (опыта) определять возрастные особенности лиц различного пола, возраста в процессе педагогической практики и формирование универсальных компетенций (УК-1,ОПК–7,13).

**Раздел 3 Мышечная система (2 часа).**

***2. Введение в миологию (2 часа).***

Строение и функции мышечной системы

Макро- и микроскопическое строение мышц.

Классификация мышц.

Вспомогательные аппараты мышц.

Эмбриогенез мышечной системы

Миология как наука. Строение и функции скелетных мышц. Классификация мышечных тканей. Мышца как орган. Количество и форма мышц. Вспомогательные аппараты мышц: фасции, синовиальные влагалища, синовиальные сумки, сесамовидные кости, блоки, мышечно-сухожильные веретена. Классификация мышц по внешней форме и внутреннему строению (длинные, короткие, широкие, веретенообразные, одноперистые, двуперистые. многоперистые, веерообразные). Мышцы антагонисты и синергисты. Место начала и прикрепления мышцы. Закономерности распределения мышц.

Эмбриогенез мышечной системы: аутохтонные, трункопетальные, трункофугальные мышцы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей мышечной системы, ее развития, структуры и функций, особенностей строения скелетных мышц, их классификации; умений использовать знания о работе и функциях скелетных мышц с учетом особенностей и специфики вида деятельности в практике спорта; навыка (опыта) подбора специальных упражнений в зависимости от топографии, строения и функций работающих мышечных групп в процессе педагогической деятельности и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК–7,13).

**Раздел 4. «Динамическая морфология»**

***3. Введение в динамическую анатомию ( 2 часа).***

Значение динамической анатомии для спортивной практики

Роль ученых в развитии науки о движениях человеческого тела

Понятие об открытых и закрытых кинематических цепях

Схема анатомического анализа положений и движений тела

Рычаги

Значение раздела для спортивной практики. Ученые разных столетий, внесшие вклад в развитие науки. Понятие о внешних и внутренних силах, обусловливающих особенности положений и движений тела. Учение о центре тяжести человеческого тела. Общий центр массы (ОЦМ) - показатель распределения массы тела. Методы определения ОЦМ. Положение центров массы отдельных звеньев тела. Условия равновесия тела. Виды равновесия. Площадь опоры. Угол устойчивости. Центр объема и удельный вес тела человека. Методы определения удельного веса тела. Удельный вес тела - показатель плотности тела.

Виды работы мышц: преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая (с примерами из спортивной практики). Виды рычагов в человеческом организме. Рычаги первого, второго и третьего рода (примеры из спортивной практики).

Виды сокращения мышц: изометрическое, изотоническое, статическое и динамическое. Анатомический и физиологический поперечник мышцы. Зависимость подъемной силы мышц от их внутреннего строения. Работа мышц при проксимальной и дистальной опоре. Величина укорочения мышцы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных закономерностях самостоятельной науки «Динамическая анатомия», факторах, влияющих на работу организма под действием внешних и внутренних сил; умений анализировать выполняемые двигательные действия в зависимости от избранного вида спорта и анатомических особенностей спортсменов; навыка (опыта) использовать и интегрировать знания по динамической анатомии с лицами различного возраста, пола в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК–7,13).

***Поступательные и вращательные движения.***

Классификация движений.

Анатомический анализ ходьбы, ее разновидности.

Анатомический анализ бега, его разновидности.

Анатомический анализ вращательных движений на примере «сальто назад».

Классификация движений: простые, сложные, циклические, ациклические, симметричные, асимметричные, поступательные, вращательные, смешанные виды движений. Вращательные движения вокруг свободной и закрепленной оси. Полуосные движения.

Анатомическая характеристика поступательных движений тела. Особенности взаимоотношения организма с внешней средой при его движениях.

Взаимодействие внешних и внутренних сил. Направление силы толчка по отношению к ОЦМ тела при вращательных движениях. Понятие о моменте инерции человеческого тела и его отдельных звеньев. Проявление закона постоянства момента количества движений при вращательных движениях. Зависимость между моментом инерции тела и угловой скоростью Момент инерции тела при различных его положениях.

Ходьба. Общая характеристика ходьбы. Взаимодействие внешних и внутренних сил при ходьбе (сила тяжести, реакции опоры, сила мышц). Требования, предъявляемые к опорной поверхности при ходьбе.

Понятие о простом (передний и задний), одиночном и двойном шагах; о свободной и опорной ноге; об одинарной и двойной опорах.

Фазы одиночного шага. Цикл ходьбы. Фазы двойного шага: передний шаг опорной ноги, период вертикали и задний шаг опорной ноги, задний шаг свободной ноги, период вертикали и передний шаг свободной ноги.

Бег. Анатомический анализ бега. Общая характеристика бега. Черты сходства и различия между бегом и ходьбой.

Анатомическая характеристика упражнения сальто назад.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных закономерностях самостоятельного анализа динамических упражнений, факторах, влияющих на работу опорно-двигательного аппарата под действием внешних и внутренних сил при занятиях спортом; умений анализировать выполняемые двигательные действия в зависимости от избранного вида спорта и анатомических особенностей спортсменов; навыка (опыта) использовать и интегрировать знания по динамической анатомии с лицами различного возраста, пола в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК–7,13).

**Раздел 7. «Нервная система» (4 часа)**

***Общая неврология (1 час).***

Эмбриогенез нервной системы.

Нейрон, строение, классификация.

Структурно-функциональная единица нервной системы.

Рефлекторная дуга.

Классификация, функции нервной системы.

Значение нервной системы. Основные морфологические элементы нервной системы. Нейроны, нейроглия. Белое и серое вещество. Влияние физических

нагрузок на перестройку периферических отделов моторных аксонов. Классификация нервной системы: соматическая, автономная, центральная, периферическая. Развитие и возрастные особенности нервной системы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об общих закономерностях развития нервной системы в онтогенезе, функциях каждого отдела НС, адаптации НС к физическим нагрузкам; умений использовать и применять знания по данному разделу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в практической деятельности работников физического воспитания и спорта; навыка (опыта) определять возрастные особенности моторики, связанные с созреванием нервных центров в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1, ОПК – 13).

***Вегетативная нервная система (1 час).***

Краткая характеристика и эмбриональное развитие ВНС.

Вегетативная рефлекторная дуга.

Отделы ВНС, их характеристика (симпатический, парасимпатический и метасимпатический отделы).

Основные различия симпатической и парасимпатической нервной системы. Вегетативная рефлекторная дуга. Отличие вегетативной от соматической нервной системы.

Морфологические, фармакологические (биохимические) и физиологические различия симпатической и парасимпатической частей ВНС. Строение рефлекторной дуги вегетативной нервной системы. Позвоночные, промежуточные и внутриорганные узлы. Вегетативные нервы и сплетения. Способы распространения вегетативной иннервации в организме человека. Особенности регуляции деятельности различных органов и систем организма человека.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о необходимости правильной работы вегетативной нервной системы для жизнедеятельности организма, и влияние ВНС на поведение спортсмена; умений использовать и применять знания по данному разделу с учетом индивидуальных особенностей и специфики вида спорта лиц, занимающихся спортом; навыка (опыта) определять особенности поведения и восприятия объяснения тренера в зависимости от ведущего отдела ВНС и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 13).

***Проводящие пути центральной нервной системы (2 часа).***

Классификация проводящих путей ЦНС.

Топография и взаимосвязи.

Значение для спорта.

Ассоциативные, комиссуральные и проекционные системы нервных волокон. Чувствительные и двигательные проекционные пути. Чувствительные проекционные пути: экстерорецептивные и проприорецептивные.

Экстерорецептивные пути: спинно-бугровый путь. Проприорецептивные пути: сознательные – пути тонкого и клиновидного пучков; подкорковые (рефлекторные) - спинно-мозжечковые пути.

Двигательные пути, корково-спинномозговые (пирамидные), красноядерно-спинномозговой и вестибуло-спинномозговой пути. Функции проводящих путей при выполнении физических упражнений. Понятие об экстрапирамидной системе.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о иерархическом строении нервной системы, взаимосвязи ЦНС со всеми органами, адаптации ЦНС к систематическим физическим нагрузкам; умений использовать и применять знания по данному разделу с учетом особенностей работы ЦНС и специфики вида спорта лиц, занимающихся спортом; навыка (опыта) определять особенности строения и функциональную асимметрию в практической деятельности работников физического воспитания и спорта и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 13).

*5.2.2. Содержание практических занятий (16 часов)*

**КОСТИ И ИХ СОЕДИНЕНИЯ – 2 часа** (2 часа – интерактивная форма обучения – «метод Jigsaw», «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса, консультации и тестирование по электронной почте)

***1. Кости скелета и их соединения (2часа).***

Скелет туловища. Позвоночный столб, его строение и функции. Отделы позвоночного столба. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Соединения позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединения позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком. Позвоночный столб как целое образование, его опорные и рессорные свойства. Изгибы позвоночного столба: кифозы, лордозы, сколиозы. Длина позвоночного столба и его отделов. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях. Возрастные особенности позвоночного столба. Влияние физических упражнений на форму и подвижность позвоночного столба.

Грудная клетка и ее строение. Грудина. Ребра. Соединение ребер с грудиной и позвоночным столбом. Полость грудной клетки. Реберные дуги, подгрудинный угол. Форма и движения грудной клетки. Влияние физических упражнений на форму, размеры и подвижность грудной клетки. Проекция скелетных образований туловища на живом человеке.

Скелет верхней конечности и его соединения. Кости свободной верхней конечности - плечо, предплечье, кисть. Кость плеча - плечевая кость. Кости предплечья — лучевая и локтевая кости. Кисть и ее отделы, запястье, пястье и пальцы. Кости запястья: кости проксимального ряда: ладьевидная, полулунная, трехгранная, гороховидная; кости дистального ряда: трапециевидная, кость-трапеция, головчатая и крючковатая. Кости пясти. Кости пальцев — фаланги. Сесамовидные кости кисти. Влияние труда и занятий отдельными видами спорта на кости верхней конечности.

Соединения костей пояса верхней конечности. Грудино-ключичный сустав. Акромиально-ключичный сустав, их строение и укрепляющий аппарат.

Соединения костей свободной верхней конечности: плечевой, локтевой суставы. Соединения костей предплечья: лучелоктевые суставы – проксимальный и дистальный; межкостная перепонка предплечья. Лучезапястный сустав. Суставы кисти. Среднезапястный сустав. Удерживатель сгибателей (поперечная связка запястья). Запястный канал. Запястно-пястные суставы 2—5-го пальцев; запястно-пястный сустав 1-го пальца кисти. Пястно-фаланговые и межфаланговые суставы кисти.

Форма, оси вращения, движения, связочный аппарат и особенности строения суставов верхней конечности. Возрастные особенности костей и соединений верхней конечности. Проекция скелетных образований верхней конечности на живом человеке. Изменения положения костей, суставных щелей при различных положениях тела. Влияние физических упражнений на подвижность в суставах верхней конечности

Скелет нижней конечности и его соединения. Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности, свободная нижняя конечность.

Кости пояса нижней конечности. Тазовая кость. Части тазовой кости: подвздошная, седалищная, лобковая кости. Подвздошный гребень, седалищный бугор, запирательное отверстие. Вертлужная впадина.

Кости свободной нижней конечности: бедро, голень, стопа Кости бедра: бедренная кость. Надколенная чашка. Кости голени: большая берцовая и малая берцовая. Отделы стопы: предплюсна, плюсна и пальцы. Кости предплюсны: таранная, пяточная, ладьевидная, кубовидная и клиновидные (внутренняя, промежуточная и наружная). Кости плюсны. Кости пальцев стопы — фаланги. Сесамовидные кости стопы и их значение.

Соединения пояса нижней конечности. Крестцово-подвздошный сустав. Крестцово-остистая и крестцово-бугорная связки. Лонный (лобковый) симфиз. Таз как целое. Большой таз и малый таз. Половые особенности таза. Размеры таза. Наклон таза. Тазобедренный сустав. Коленный сустав. Соединение костей голени. Межкостная перепонка голени. Соединение стопы с голенью. Голеностопный сустав. Соединения костей стопы.

Основные соединения между костями предплюсны: подтаранный сустав, таранно-пяточно-ладьевидный сустав, пяточно-кубовидный сустав. Поперечный сустав предплюсны Соединения между предплюсной и плюсной – предплюсно-плюсневые суставы. Соединения между плюсной и пальцами — плюсно-фаланговые суставы. Соединения между фалангами пальцев — межфаланговые суставы стопы.

Стопа как целое. Функции стопы: опорная, рессорная, локомоторная. Продольный и поперечный своды стопы. Понятие о нормальной, сводчатой и плоской стопе. Функциональное и анатомическое плоскостопие. Факторы, удерживающие своды стопы. Главные места опоры на стопе.

Возрастные особенности скелета нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на живом человеке. Влияние труда и спорта на строение скелетных образований нижней конечности. Сравнительная характеристика скелета верхней и нижней конечностей (сходство и различие).

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении и функциях осевого скелета, скелета верхней и нижней конечности для работы и жизнедеятельности организма человека, общих закономерностях развития костей стопы, его индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по данному разделу с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы суставно-связочного аппарата нижней конечности и изменения формы суставов под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять и различать кости скелета нижней конечности для выявления возможных движений в имеющихся суставах, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК–7,13).

**Учебно-методическое обеспечение.**

Скелет, распилы различных костей, наборы позвонков, позвоночник в целом, грудина, ребра, кости верхней конечности, кости нижней конечности, череп в целом, отдельные кости черепа. Трупный материал: соединение позвонков между собой, соединение ребер с позвонками, соединение ребер с грудиной, атланто-затылочный и атланто-осевой суставы, а так же суставы верхней и нижней конечностей. Таблицы по остеосиндесмологии.

**МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА – 6 часов** (6 часов – интерактивная форма обучения – «мозговой штурм», карты опроса, защита рефератов, консультации и тестирование по электронной почте)

***1.*** **Мышцы пояса верхней конечности и свободной верхней конечности *(2 часа).***

Мышцы пояса верхней конечности и плеча. Мышцы, производящие движения грудинно-ключичного сустава: (вперед, назад, вверх, вниз): трапециевидная, широчайшая мышца спины, ромбовидные, мышца, поднимающая лопатку, грудино-ключично-сосцевидная, большая и малая грудные, передняя зубчатая и подключичная. Положение, места начала, прикрепления и функции отдельных мышц. Проекция мышц плечевого пояса на живом человеке. Мышцы, производящие движения в плечевом суставе: (отведение, приведение, сгибание, разгибание, пронация, супинация и циркумдукция): дельтовидная, надостная, большая грудная мышца, широчайшая мышца спины, подостная, круглые (большая и малая), подлопаточная, двуглавая, трехглавая мышцы плеча, клювовидно-плечевая и др. Начало, прикрепление, положение и функция этих мышц. Участие в укреплении и движениях плечевого сустава. Мышцы, производящие движения в локтевом суставе (сгибание, разгибание, супинация, пронация): двуглавая мышца плеча, плечевая, плечелучевая, круглый пронатор, трехглавая мышца плеча, локтевая, квадратный пронатор, мышца-супинатор.

**Мышцы предплечья и кисти.**

Мышцы предплечья и кисти. Мышцы, производящие движения в лучезапястном суставе и суставах кисти (сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговое движение): лучевой и локтевой сгибатели запястья, длинная ладонная, поверхностный и глубокий сгибатели пальцев, длинный сгибатель

большого пальца, лучевые и локтевой разгибатели запястья, разгибатель пальцев, разгибатели указательного пальца и мизинца, длинная отводящая мышца большого пальца, длинный и короткий разгибатели большого пальца. Места начала, прикрепления и функции отдельных мышц. Движения пальцев: Средняя группа мышц кисти. Группа мышц большого пальца кисти и группа мышц пятого пальца кисти (мизинца).

Морфофункциональная топография мышц верхней конечности. Фасции верхней конечности, межмышечные перегородки, сухожильные влагалища мышц пальцев кисти. Топографо-анатомические образования верхней конечности, подключичная, подмышечная и локтевая ямки, внутренняя и наружная двуглавые, лучевая и локтевая борозды. Верхняя конечность как целое. Основные движения верхней конечности, применяемые в спортивной практике. Влияние труда и занятий спортом на верхнюю конечность.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении, функциях и топографии скелетных мышц верхней конечности для работы и функционирования организма спортсмена, выполняющего двигательные действия, общих закономерностях развития отдельных мышц, их индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по разделу «миология» с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы скелетных мышц человека и изменения их рельефа под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять, различать и показывать мышцы верхней конечности на трупном материале и живом человеке для выявления возможных функций мышц и мышечных групп, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК–7,13).

***2.*** **Мышцы пояса нижних конечностей и свободной нижней конечности *(2 часа).***

Мышцы тазобедренного сустава и бедра. Мышцы, производящие движения в тазобедренном суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, пронация, супинация, круговое движение): подвздошно-поясничная, прямая мышца бедра, портняжная, мышца-напрягатель широкой фасции, гребешковая, ягодичные, грушевидная, мышцы-близнецы, запирательные (внутренняя и наружная), квадратная мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, двуглавая мышца бедра, тонкая и приводящие мышцы бедра. Начало, прикрепление, положение и функции отдельных мышц. Участие мышц в укреплении суставов и движениях нижней конечности в тазобедренном суставе. Мышцы, производящие движения в коленном суставе (сгибание, разгибание, супинация, пронация): двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, портняжная, нежная, подколенная, икроножная, подошвенная, четырехглавая мышца бедра, двусуставные мышцы, идущие от таза к голени.

**Мышцы голени и стопы.** ***(1 час).***

Мышцы голени и стопы. Активный и пассивный аппарат, укрепляющий своды стопы. Мышцы, производящие движения в голеностопном суставе и суставах стопы (сгибание, разгибание, супинация, пронация, отведение,

приведение стопы): трехглавая мышца голени, подошвенная, задняя большеберцовая, длинный сгибатель большого пальца, длинный сгибатель пальцев, малоберцовые мышцы, передняя большеберцовая, длинный разгибатель пальцев, длинный разгибатель большого пальца. Начало, прикрепление, положение и функция отдельных мышц. Движения пальцев: Мышцы подошвенной поверхности стопы. Внутренняя, наружная и средняя группы мышц. Мышцы тыльной поверхности стопы. Пассивные и активные силы, удерживающие своды стопы.

Морфофункциональная топография мышц нижней конечности. Фасции нижней конечности. Межмышечные перегородки, синовиальные влагалища мышц стопы и их функциональное значение. Топографо-анатомические образования нижней конечности: мышечная и сосудистая лакуны, бедренный треугольник, передняя бедренная борозда, приводящий канал, подколенная ямка, голеноподколенный канал.

Нижняя конечность как целое: Основные движения нижней конечности и их анатомическая характеристика. Участие мышц в движениях таза и свободной нижней конечности при проксимальной и дистальной опорах. Проекция мышц нижней конечности на живом человеке. Сравнительная характеристика мышц верхней и нижней конечностей.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении, функциях и топографии скелетных мышц нижней конечности для работы и функционирования организма спортсмена, выполняющего двигательные действия, общих закономерностях развития отдельных мышц, их индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по разделу «миология» с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы скелетных мышц человека и изменения их рельефа под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять, различать и показывать мышцы нижней конечности на трупном материале и живом человеке для выявления возможных функций мышц и мышечных групп, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК – 1).

***3.*** **Мышцы живота и брюшного пресса Мышцы позвоночного столба. Дыхательные мышцы. Мышцы головы, шеи, мимические и жевательные мышцы *(2 часа).***

Мышцы живота и брюшного пресса. Слабые места брюшного пресса. Мышцы брюшного пресса: диафрагма, мышцы живота, квадратная мышца поясницы, мышцы дна таза. Функция мышц брюшного пресса. Места наименьшего сопротивления брюшной стенки. Белая линия живота. Пупочное кольцо. Паховый канал. Бедренное кольцо. Проекция мышц туловища на живом человеке.

Мышцы позвоночного столба. Мышцы, производящие движения позвоночного столба: разгибание и сгибание, наклоны в стороны, скручивание и круговое движение

Мышцы, разгибающие позвоночный стаю и удерживающие его в вертикальном положении, трапециевидная, задние зубчатые, ременная, выпрямитель позвоночника (крестцово-остистая), поперечно-остистая и короткие мышцы спины. Мышцы, сгибающие шейный отдел позвоночного столба: грудино-ключично-сосцевидная, лестничные, длинная мышца головы и шеи. Мышцы, сгибающие грудино-поясничный отдел позвоночного столба, прямая, наружная и внутренняя косые мышцы живота, подвздошно-поясничная. Мышцы, наклоняющие позвоночный столб в сторону: одновременное сокращение мышц-сгибателей и разгибателей позвоночного столба той стороны, куда происходит наклон, и квадратная мышца поясницы. Мышцы, производящие скручивание позвоночного столба: грудино-ключично-сосцевидная, ременная, верхняя часть трапециевидной мышцы, лестничные и подниматель лопатки, наружная и внутренняя косые мышцы живота, мышцы-вращатели. подвздошно-поясничная.

Механизм внешнего дыхания. Основные мышцы, производящие вдох: диафрагма, межреберные, зубчатые, подниматели ребер, лестничные.

Основные мышцы, производящие выдох: прямые, наружная и внутренняя косые, поперечная мышцы живота: межреберные, поперечная мышца груди, подреберные, квадратная мышца поясницы. Участие этих мышц в изменении размеров грудной полости в вертикальном, поперечном, переднезаднем направлениях (при вдохе и выдохе). Типы дыхания. Особенности механизма дыхания при различных положениях тела.

Мышцы головы, шеи, мимические и жевательные мышцы. Мышцы головы и шеи. Поверхностные мышцы шеи: подкожная мышца шеи, грудино-ключично-сосцевидная мышца. Мышцы, приводящие в движение подъязычную кость. Мышцы, поднимающие подъязычную кость: двубрюшная, челюстно-подъязычная, подбородочно-подъязычная, шилоподъязычная.

Мышцы, опускающие подъязычную кость: лопаточно-подъязычная, грудино-подъязычная, грудино-щитовидная и щитоподъязычная.

Глубокие мышцы шеи. Фасции шеи. Топографо-анатомические образования шеи: передний и наружный треугольники шеи; лопаточно-трапециевидный, подчелюстной, сонный и лопаточно-трахейный треугольники; яремная, малая и большая надключичные ямки. Проекция мышц шеи на живом человеке.

Мышцы головы: Анализ движений головы: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы. Мышцы, производящие эти движения. Грудино-ключично-сосцевидная мышца. Длинная мышца шеи и головы. Передняя и боковые мышцы головы, задние - большая и малая прямые, верхняя и нижняя косые мышцы головы.

Анализ движений нижней челюсти. Жевательные мышцы: височная, собственно жевательная, крыловидные мышцы. Двубрюшная, челюстно-подъязычная, подбородочно-подъязычная мышцы. Их участие в движениях нижней челюсти. Участие мышц, лежащих ниже подъязычной кости в опускании нижней челюсти.

Мимические мышцы, их морфологическая и функциональная характеристика. Надчерепная мышца, ее части (сухожильный шлем, лобное брюшко и затылочное брюшко). Круговая мышца глаза, мышца-подниматель

верхнего века, сморщиватель бровей, мышца гордецов, носовая мышца, круговая мышца рта, большая скуловая мышца, мышца-подниматель верхней губы и крыла носа, мышца-подниматель верхней губы, малая скуловая мышца, мышца-подниматель и опускатель угла рта, мышца смеха, опускатель нижней губы, щечная мышца. Мышцы ушной раковины: передняя, верхняя, задняя. Фасции головы. Проекция мышц головы на живом человеке.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о строении, функциях и топографии скелетных мышц скелетных мышц живота и брюшного пресса, позвоночного столба, мышц головы и шеи для работы и функционирования организма спортсмена, выполняющего двигательные действия, общих закономерностях развития отдельных мышц, их индивидуальных особенностей в процессе занятий различными видами спорта; умений применять знания по разделу «миология» с учетом возрастных, индивидуальных особенностей работы скелетных мышц человека и изменения их рельефа под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) определять, различать и показывать мышцы позвоночного столба на живом человеке для выявления возможных функций мышц и мышечных групп и их участия в выполняемых движениях, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при переломах и травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК–7,13).

**Учебно-методическое обеспечение.**

Скелет, мышечные муляжи, планшеты «Мышцы спины», «Мышцы верхней конечности», «Мышцы нижней конечности», «Мышцы головы и шеи», «Мышцы груди и живота». Препараты из трупного материала: мышцы верхней и нижней конечности, мышцы спины, мышцы брюшного пресса. Таблицы по «Миологии».

**ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ – 2 часа** (2 часа – интерактивная форма обучения – «круглый стол», «мозговой штурм»)

***1.*** **Пищеварительная система.**

Пищеварительная система. Ротовая полость. Стенки преддверия рта и собственно ротовой полости. Строение зубов. Строение и функции языка. Мягкое нёбо. Зев. Слюнные железы. Глотка, ее отделы, отверстия, строение стенки, лимфоидное кольцо и проекция глотки на позвоночный столб. Пищевод. Желудок. Форма, положение и проекция желудка на позвоночный столб и переднюю брюшную стенку. Отделы желудка. строение стенки. Тонкая кишка и ее отделы. Макро- и микроскопическое строение тонкой кишки. Особенности строения двенадцатиперстной кишки. Отличия толстой кишки от тонкой, проекция отделов на поверхность тела. Печень: положение, проекция границ на поверхность тела, края, доли, связки печени, ворота печени. Внутреннее строение печени (макро- и микроскопическое). Функции печени. Желчный пузырь. Поджелудочная железа. Положение и проекция на позвоночный столб. Части железы. Внешнесекреторная и внутрисекреторная функции поджелудочной железы. Брюшина, париетальный и висцеральный листки, отношение внутренних органов к брюшине. Образование брюшины: брыжейка (ее строение), сальники и

связки. Изменение положения кишечника при выполнении различных физических упражнений.

**Дыхательная система.**

Дыхательная система. Носовая полость. Особенности носового дыхания. Глотка как воздухопроводящий путь. Гортань: положение и проекция ее на позвоночный столб. Скелет гортани (хрящи, их соединения и связки). Истинные и ложные голосовые связки. Мышцы гортани, мышцы, расширяющие и суживающие голосовую щель и изменяющие состояние голосовых связок. Вход в гортань. Преддверие гортани. Средняя (гортанный желудочек, голосовая щель) и нижняя (подголосовая) части гортани. Слизистая оболочка гортани. Гортань как орган голосообразования. Дыхательное горло. Бронхи. Легкие: положение, форма, поверхность. Края, доли, ворота легких. Макроскопическое и микроскопическое строение легких. Строение альвеолы. Проекция границ легких на поверхность грудной клетки. Плевра. Пристеночный и внутренностный листки плевры. Полость плевры. Плевральные синусы. Средостение, деление на отделы.

**Мочевая система.**

Мочевая система: почки, их форма, положение, проекция их на поверхность тела. Факторы, обусловливающие фиксацию почек. Наружное и внутреннее строение почек (макро- и микроскопическое). Строение нефрона. Ворота почек Мочеточник. Мочевой пузырь. Мочеиспускательный канал. Отличия мужского мочеиспускательного канала от женского.

**Половая система.**

Половая система. Половые органы. Мужские половые органы. Яичко, его макро- и микроскопическое строение. Придаток яичка. Семявыносящий проток. Семенной канатик, семенные пузырьки Семявыбрасываюший проток. Предстательная железа и луковично-мочеиспускательные железы Мошонка. Половой член.

Женские половые органы: внутренние и наружные: яичник (положение и строение яичника), матка (положение матки), фиксирующий аппарат матки и яичника, маточные трубы, влагалище, грудная железа. Промежность мужская и женская.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей роста и развития внутренних органов с учетом индивидуальных анатомических особенностей спортсменов в процессе занятий различными видами спорта; умений определять и проецировать основные внутренние органы на живом человеке, учитывая возрастные, индивидуальные особенности работы организма под воздействием целенаправленных систематических нагрузок; навыка (опыта) самостоятельно анализировать работу и функции внутренних органов, ориентируясь на нагрузки, испытывающие спортсменом при выполнении двигательных действий, обеспечивать первую помощь в чрезвычайных ситуациях при травмах в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1, ОПК – 13).

**Учебно-методическое обеспечение**.

Скелет, муляжи, планшеты. Препараты из трупного материала: пищеварительной, дыхательной, мочевой и половой систем. Таблицы по «Спланхнологии».

**СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА - 2 часа** (2 часа – интерактивная форма обучения – «метод Jigsaw», «мозговой штурм», консультации и тестирование по электронной почте)

**Сердце.**

Сердце. Положение, проекция, форма, размеры и вес сердца. Отделы сердца: предсердия и желудочки. Предсердно-желудочковые отверстия – правое и левое. Клапанный аппарат: створчатые и полулунные клапаны, их строение, положение и функция. Сосочковые мышцы. Сухожильные струны. Сосуды, впадающие в сердце: полые вены (верхняя и нижняя), венечный синус, легочные вены. Сосуды, выходящие из сердца: аорта и легочный ствол. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард. Проводящая система сердца. Кровоснабжение и иннервация сердца. Возрастные особенности сердца. Влияние физических упражнений на положение, форму, размеры и функцию сердца.

**Сосуды большого круга кровообращения, дуга аорты и ее ветви.**

Сосуды большого круга кровообращения. Артерии. Аорта и ее отделы: восходящая аорта, дуга аорты, нисходящая аорта (грудная и брюшная). Плечеголовной ствол. Общая сонная и подключичная артерии. Наружная сонная артерия и ее ветви: верхняя щитовидная, лицевая, поверхностная височная, верхнечелюстная и др. Внутренняя сонная артерия и ее ветви: глазничная, передняя и средняя артерии большого мозга и др. Подключичная артерия и ее ветви: позвоночная артерия, щитошейный и реберно-шейный стволы, внутренняя грудная артерия. Артериальный круг большого мозга и его функциональное значение. Подмышечная, плечевая, глубокая артерия плеча, лучевая и локтевая артерии. Ладонные дуги и пальцевые артерии: общие и собственные.

**Нисходящая часть аорты, ее ветви.**

Нисходящая часть аорты, ее ветви, область кровоснабжения. Грудная аорта, ее париетальные (межреберные) и висцеральные ветви. Брюшная аорта. Париетальные ветви брюшной аорты: нижние диафрагмальные и поясничные артерии. Висцеральные ветви брюшной аорты: парные – средние надпочечные, почечные, яичковая (яичниковая) артерии; непарные артерии – чревный ствол и его ветви (левая желудочная, селезеночная и общая печеночная артерии), верхняя и нижняя брыжеечные артерии. Конечные ветви брюшной аорты: общие подвздошные и срединная крестцовая артерии. Наружная подвздошная артерия. Внутренняя подвздошная артерия, ее пристеночные и висцеральные ветви. Бедренная артерия, глубокая артерия бедра; подколенная, задняя и передняя большеберцовые артерии, внутренняя и наружная подошвенные артерии, тыльная артерия стопы. Понятие об артериальных сетях крупных суставов конечностей. Проекция и прощупывание пульсации крупных артерий (дуга аорты, плечеголовной ствол, левая и правая общие сонные, подключичная, наружная сонная, лицевая, поверхностная височная, плечевая, лучевая, локтевая артерии, ладонные дуги: поверхностная и глубокая; общие и собственно пальцевые

артерии, бедренная, подколенная, задняя и передняя большеберцовые артерии, тыльная артерия стопы).

**Система верхней и нижней полых вен. Воротная вена.**

Система верхней и нижней полых вен. Воротная вена. Верхняя полая вена, местоположение и вены ее образующие (плечеголовные, правая и левая). Непарная вена (полунепарные и добавочная полунепарная вены). Межреберные вены. Яремные вены - внутренняя, наружная и передняя. Лицевая вена. Венозные синусы или пазухи твердой мозговой оболочки. Большая вена мозга. Подключичная и подмышечная вены. Глубокие и кожные (медиальная, латеральная подкожные вены руки и срединная вена локтя), вены верхней конечности. Нижняя полая вена. Нижняя полая вена и ее топография. Пристеночные ветви нижней полой вены: поясничные, нижняя диафрагмальная. Висцеральные (внутренностные) ветви нижней полой вены: яичковая (яичниковая), почечная, надпочечная, печеночные. Воротная вена, ее ветви: верхняя брыжеечная, нижняя брыжеечная и селезеночная. Особенности кровообращения в печени. Общая, внутренняя и наружная подвздошные вены. Венозные сети органов малого таза. Глубокие и кожные (большая и малая - подкожные) вены нижней конечности. Проекция крупных вен (верхняя полая, яремные и кожные вены конечностей) на живом человеке.

Лимфатическая система. Органы иммуногенеза. Образования, относящиеся к лимфатической системе, функции лимфатической системы. Лимфа. Основные ее отличия от крови. Теории образования лимфы. Факторы, способствующие движению лимфы. Строение и функция лимфатических сосудов и узлов. Грудной проток: поясничные и кишечный стволы, млечные сосуды Правый лимфатический проток. Регионарные лимфатические узлы. Селезенка, ее строение, функция, топография и проекция. Красный костный мозг. Возрастные особенности лимфатической системы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих закономерностей строения, функции и топографии сердца, артериальных, венозных и лимфатических сосудов, особенностей строения органов иммуногенеза и их значение для занятий различными видами спорта; умений определять сходства и различия артериальных, венозных и лимфатических сосудов человека, их функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного нахождения магистральных сосудов конечностей с целью оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций (УК-1,ОПК–7,13).

**Учебно-методическое обеспечение.**

Скелет, муляжи, планшеты. Препараты из трупного материала: отпрепарированные верхние и нижние конечности с сосудами и нервами, препарат сердца невскрытый, препарат сердца вскрытый. Таблицы и схемы по «Ангиологии».

**НЕРВНАЯ СИСТЕМА – 4 часа** (6 часов – интерактивная форма обучения – консультации и тестирование по электронной почте, «метод Jigsaw», «круглый стол», «мозговой штурм», карты опроса)

***1.*** **Спинной и головной мозг (2 часа).**

Центральная нервная система. Спинной мозг. Положение, форма, вес спинного мозга. Оболочки спинного мозга. Наружное и внутреннее строение спинного мозга. Топография серого и белого вещества. Корешки спинного мозга. Конский хвост, спинномозговые нервы. Строение сегмента спинного мозга. Расположение чувствительных, вставочных и двигательных нейронов. Понятие о строении простой рефлекторной дуги. Морфологические основы учения И.М. Сеченова и, И.П. Павлова о рефлексах спинного мозга.

***Продолговатый и задний мозг.***

Головной мозг. Развитие головного мозга. Отделы головного мозга. Понятие о стволовой части мозга. Строение продолговатого мозга, топография серого и белого вещества, ядра продолговатого мозга. Строение заднего мозга, топография серого и белого вещества. Мост и мозжечок. Ромбовидная ямка. Четвертый желудочек.

***Средний и промежуточный мозг.***

Средний мозг, строение, топография серого и белого вещества. Водопровод, четверохолмие и ножки большого мозга. Ядра среднего мозга. Промежуточный мозг, строение, топография серого и белого вещества. Зрительный бугор, надбутровая (эпиталамус), подбугровая (гипоталамус) и забугровая (метаталамус) области. Третий желудочек мозга.

***Конечный мозг.***

Конечный мозг. Полушария большого мозга. Отделы конечного мозга. Плащ и обонятельный мозг. Мозолистое тело. Доли, борозды, извилины полушарий большого мозга. Строение коры полушарий большого мозга и ее значение в образовании условных рефлексов. Локализация центральных отделов анализаторов. Внутреннее строение полушарий большого мозга. Полуовальный центр. Ядра основания мозга. Боковые желудочки мозга. Спинномозговая жидкость. Сосудистые сплетения нервной системы. Понятие о ретикулярной (сетчатой) формации центральной нервной системы.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии центральной нервной системы, отличительных особенностей белого и серого вещества спинного мозга и их значение для занятий различными видами спорта; умений определять и схематически зарисовывать сегменты спинного мозга человека, их функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного объяснять рефлекторную дугу и проводящие пути спинного и головного мозга с целью определения региональной иннервации внутренних органов и знать выход корешков спинномозговых нервов для оказания первой помощи в чрезвычайных ситуациях в процессе педагогической практики и формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций ( УК-1, ОПК – 13).

***2.*** **Периферческая нервная система.**

**Черепные нервы.**

Черепные нервы, выход черепных нервов на основание мозга и из полости черепа, их основные ветви и области иннервации. Обонятельный, зрительный, глазодвигательный, блоковый, тройничный, отводящий лицевой, преддверно-улитковый, языкоглоточный, блуждающий, добавочный и подъязычный нервы.

**Шейное и плечевое сплетение.**

Шейное и плечевое сплетение. Нервы спинного мозга. Задние ветви спинномозговых нервов, области их иннервации. Передние ветви спинномозговых нервов. Образование сплетений. Шейное сплетение: кожные и мышечные ветви, диафрагмальный нерв. Плечевое сплетение: короткие и длинные ветви. Подмышечный, мышечно-кожный, срединный, лучевой, локтевой нервы. Иннервация мышц верхней конечности и туловища. Передние ветви грудных спинномозговых нервов. Межреберные нервы.

**Поясничное, крестцовое и копчиковое сплетения.**

Поясничное, крестцовое и копчиковое сплетения. Иннервация мышц нижней конечности. Поясничное сплетение: короткие и длинные ветви - подвздошно-подчревный, подвздошно-паховый, бедренный, запирательный нервы и боковой кожный нерв бедра. Крестцовое сплетение: ягодичные нервы, задний кожный нерв бедра, седалищный нерв и его ветви. Половой нерв. Копчиковое сплетение. Проекция нервов на живом человеке.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общих принципов строения, функций и топографии черепно-мозговых нервов и спинномозговых нервов и их значение для жизнедеятельности организма; умений определять топографию волокон нервов, область их иннервации и функциональную составляющую; навыка (опыта) самостоятельного анализа и показа длинных и коротких ветвей шейного, плечевого, поясничного, крестцового и копчикового сплетения и области их иннервации с целью формирования общепрофессиональных компетенций ( УК-1,ОПК – 13).

**Учебно-методическое обеспечение**.

Скелет, муляжи, планшеты. Препараты из трупного материала: препарат головного мозга (целого), препарат сагиттального разреза головного мозга, препарат стволовой части мозга, препараты заднего и продолговатого мозга, препараты мозжечка, препарат фронтального разреза головного мозга, верхняя и нижняя конечности с отпрепарированными сосудами и нервами. Таблицы и схемы по «ЦНС, ВНС и ПНС».

## *6.* САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

При изучении раздела студент самостоятельно готовится к последующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **1** | **Основы анатомии** Элементы и функции ядра клетки. Морфологическая характеристика хромосом, их классификация. Обязательные компоненты цитоплазмы- клеточные органеллы – микроструктуры клеток, выполняющие жизненно важные функции. Классификация тканей организма человека. Что собой представляет однослойный, | **5** | Дискус-сия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | многослойный и многорядный эпителий.<br>Виды соединительной ткани, примеры.<br>Строение хрящевой ткани, ее виды. Биомеханические свойства хрящевой ткани.<br>Строение поперечнополосатой мышечной ткани, ее мышечных волокон. Красные и белые мышечные волокна, в чем их структурные и функциональные особенности. Саркомер, какие структуры входят в его состав. Строение и функции нервных клеток и миелиновых и безмиелиновых нервных волокон. Понятие о гомеостазе. Пластичные и постоянные компоненты. Виды рецепторов. Этапы развития анатомии. Вклад в развитие анатомии ученых: Гиппократа, Аристотеля,<br>К. Галена, Леонардо да Винчи, А. Везалия,<br>У. Гарвея, А. Ван Левенгука, Т. Шванна,<br>А. Р. Протасова, А. М. Шаумлянского, Д. Н. Зернова, В. Н. Тонкова, В. Н. Шевкуненко,<br>П. Ф. Лесгафта, В. В. Бунака, М. Г. Привеса,<br>М. Ф. Иваницкого, Б. А. Никитюка. | | |
| **2** | **Кости и их соединения**<br>Строение компактного и губчатого вещества костной ткани. Кость как орган. Типы соединений костей и их характеристика. Классификация костей. Первичные и вторичные кости. Отличительные особенности шейных, грудных, поясничных и крестцовых позвонков. Строение, функции и движения позвоночного столба. Форма грудной клетки людей разных типов телосложения. Движения грудной клетки. Изменение формы и положения грудной клетки во время вдоха и выдоха. В каких отделах позвоночного столба встречаются соединения: синхондроз, синостоз, синдесмоз. Характеристика костей мозгового и лицевого черепа, их соединение.<br>Топография черепа. Парные и непарные кости черепа. Каналы височной кости.<br>Височная, подвисочная, крылонебная ямки черепа. Кости образующие стенки этих ямок.<br>Отверстия наружного основании черепа. Нервы, кровеносные сосуды проходящие через каждое из отверстий наружного основания черепа. Понятие о | **14** | Дискуссия, устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | контрфорсах. Адаптационные изменения костной системы на клеточном и тканевом уровне. Адаптационные изменения костной системы на органном и системном уровне. Адаптационные изменения соединений костей под влиянием систематических тренировок. | | |
| **3** | **Мышечная система** Мышца как орган. Вспомогательный аппарат мышц. Строение синовиальных сумок и синовиальных влагалищ, их функции. Чем различаются по строению и функции красные и белые мышечные волокна. Виды и режимы работы мышц. Рычаги, их разновидности. Саркомер. Двигательная единица. Факторы, влияющие на силу мышц. «Анатомический» и «физиологический» поперечник мышцы. Мышцы, обеспечивающие движения в грудино-ключичном суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в плечевом суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в локтевом суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в лучезапястном суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в тазобедренном суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в коленном суставе. Мышцы, обеспечивающие движения в голеностопном суставе. Адаптационные изменения мышечной системы под влиянием статических упражнений. Адаптационные изменения мышечной системы при динамических нагрузках. На какие подгруппы подразделяются мышцы головы. Особенности анатомии мимических мышц, отличающие их от другой скелетной мускулатуры. Пластинки височной фасции. Функции латеральной крыловидной мышцы. Фасции и треугольники шеи. Жевательные мышцы. | **26** | Контрольная работа, устный опрос |
| **4** | **Динамическая морфология** Основные виды положений тела в морфологии, их характеристика. Общий центр тяжести тела человека, методы его определения. Может ли общий центр тяжести тела человека находиться вне тела, и если может, то при каких условиях. Анатомический анализ статических положений тела, характерных для вашей спортивной специализации. Положения тела при различных | **32** | Контрольная работа, устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | видах упоров. Анатомический анализ различных видов движения без перемены места опоры. Работа мышц и суставов при сгибании и разгибании туловища. Мышцы, испытывающие основную нагрузку при подъеме на носки. Мышцы и суставы выполняющие основную работу при приседании. Работа мышц различных частей тела спортсмена при подтягивании на перекладине. Анатомический анализ различных движений со сменой места опоры. Структура ходьбы: двойной, одиночный и простой шаг. Понятие о фазах и моментах. Работа мышц в фазах ходьбы. Анатомический анализ спортивной ходьбы, ходьбы вверх и вниз по лестнице. Мышцы, выполняющие основную работу в различных фазах прыжков в длину с разбега. Мышцы и суставы, выполняющие основную нагрузку при выполнении упражнения «сальто назад». | | |
| **5** | **Внутренние органы**<br>Схема строения молочных и постоянных зубов. Топография и форма желудка. Строение ворсинки тонкой кишки. Строение, топография, доли, функции, особенности строения и кровоснабжения печени. Типы покрытия внутренних органов висцеральным листком брюшины. Структуры образующие носовую полость, ее функция. Гортань. Хрящи и мышцы гортани. Строение и функции голосовой щели. Строение бронхиального дерева и дольки легкого. Строение ацинуса. Строение плевра, ее синусы. Границы правого и левого легкого. Топография и макроскопическое строение почки. Оболочки почки. Корковое и мозговое вещество почки. Особенности кровоснабжения почки. Мочеотводящие пути: мочеточники, мочеиспускательный канал. Отличие мужского мочеиспускательного канала от женского. Мочевой пузырь, топография, функция, особенности строения.Строение и оболочки яичка. Семявыносящие и семяизвергающие протоки и придаточные железы мужской половой системы. Топография и особенности строения яичников и маточных труб. Отношение яичников и маточных | **20** | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | труб к брюшине. Матка, топография, отделы, функции, особенности строения стенки. Связки матки. Строение молочных желез. | | |
| **6** | **Сердечно-сосудистая система**<br>Круги кровообращения. Различия в строении стенки артерии и вены. Понятие о коллатерали и анастомозе. Сосуды образующие микроциркуляторное русло. Закономерности распределения кровеносных сосудов в организме человека. Правила оказания первой помощи при кровотечении. Сердечный круг кровообращения. Нервно-мышечный аппарат сердца. Строение клапана сердца, его функции. Строение перикарда. Топография сердца. Гипертрофия сердца. Кровоснабжение головного мозга. Кровоснабжение мышц плечевого пояса. Кровоснабжение сгибателей и разгибателей предплечья. Кровоснабжение сгибателей и разгибателей кисти. Кровоснабжение кисти. Пристеночные и внутренностные ветви грудной части аорты. Пристеночные ветви брюшной части аорты. Парные и непарные ветви брюшной части аорты. Кровоснабжение мышц сгибателей и разгибателей бедра. Кровоснабжение мышц сгибателей и разгибателей голени. Кровоснабжение стопы. Вены образуют венозный угол. Синусы твердой мозговой оболочки, особенности их строения. Место впадения подкожных вен верхней и нижней конечностей. Система нижней полой вены. Корни воротной вены. Общие закономерности строения лимфатической системы. Образование лимфы. Строение стенки лимфатических капилляров, сосудов и протоков. Лимфатические узлы, их строение и распределение в организме человека. Селезенка, ее строение, топография, кровоснабжение и функции. Тимус, топография и особенности строения.Органы кровотворения. | **22** | Контрольная работа, устный опрос |
| **7** | **Нервная система**<br>Структурная единицей нервной системы. Структурно-функциональная единица нервной системы. Строение и функции глии. Классификация рецепторов. Эффектор, строение, функции. Рефлекторное кольцо. | **44** | Контрольная работа, устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Оболочки спинного мозга. Как образуется и какова функция цереброспинальной жидкости. Внешнее строение спинного мозга. Строение серого вещества спинного мозга. Восходящие и нисходящие проводящие пути спинного мозга, их функция. Продолговатый мозг, его расположение, строение. Проводящие пути и ядра продолговатого мозга. Мост, его расположение и строение. Проводящие пути и ядра моста. Ромбовидная ямка. Ядра черепно-мозговых нервов, расположенных в ромбовидной ямке. Проводящие пути, ядра и связи мозжечка. Средний мозг, его расположение, строение, проводящие пути и ядра. Желудочки ствола мозга и их взаимосвязь. Отделы конечного мозга. Базальные ганглии, их характеристика и связи. Белое вещество полушарий, характеристика волокон, входящих в его состав. Борозды, извилины и доли коры больших полушарий.Архитектоника коры больших полушарий. Нейроны различных слоев коры. Периферический и центральный отдел обонятельного мозга. Распределение функций в коре больших полушарий конечного мозга. Структуры входящие в состав лимбической системы. Боковые желудочки конечного мозга и их взаимосвязь с другими желудочками мозга.<br>Комиссуральные проводящие пути, их функции. Ассоциативные проводящие пути, их функции. Вкусовой проводящий путь. Обонятельный поводящий путь. Зрительный проводящий путь. Слуховой проводящий путь. Вестибулярный проводящий путь. Тонкий и клиновидный пучки. Морфологические отличия симпатического и парасимпатического отделов вегетативной системы вы знаете. Фармакологические отличия симпатического и парасимпатического отделов вегетативной системы вы знаете. Локализация центрального отдела парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Строение, топография и функции симпатического ствола. Черепно-мозговые нервы: чувствительные, двигательные и смешанные.Черепно-мозговые нервы иннервирующие структуры глазницы. Образования головы, получающие иннервацию от | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тройничного и лицевого нервов. Иннервация структур ротовой полости. Особенности блуждающего нерва. Выход черепно-мозговых нервов на основание мозга. Чувствительные ветви шейного сплетения. Короткие ветви плечевого сплетения и зоны иннервации. Иннервация мышц, обеспечивающих сгибание и разгибание плеча. Иннервация мышц, обеспечивающих сгибание и разгибание предплечья. Иннервация мышц, обеспечивающих приведение и отведение кисти. Короткие ветви крестцового сплетения и зоны иннервации. Иннервация мышц, обеспечивающих сгибание и разгибание бедра. Иннервация мышц, обеспечивающих сгибание и разгибание голени. Иннервация мышц, обеспечивающих приведение и отведение стопы. Иннервация мышц таза. | | |
| **8** | **Органы внутренней секреции**<br>Общие морфологические основы и функции эндокринной системы. Классификация эндокринных желез. Функции эндокринных желез. Филогенез эндокринных желез. Вещества химической регуляции. Основные свойства эндокринной системы. Железы внутренней секреции в спортивной деятельности. Анаболические стероиды и спорт. Морфологическая характеристика эндокринных образований, их гормоны, органы (клетки)-мишени. Биологическое действие гормонов.<br>**Органы чувств**<br>Общая характеристика органов чувств. Строение кожи. Вспомогательный аппарат глаза, глазное яблоко, зрительный проводящий путь. Вестибулярный проводящий путь.<br>Орган вкуса, вкусовой проводящий путь.<br>Строение внутреннего уха, слуховой проводящий путь. Обонятельный проводящий путь, топография рецепторов и корковых центров | **14** | Устный опрос |
| | **Подготовка к зачету и экзамену** | **13** | |
| | **Итого часов** | **190** | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно:

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высш. учеб. заведений

физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .— 6-е изд. — М. : Терра-Спорт, 2003 .— 624 с.

2. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва: Спорт, 2023. – 624 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122 (дата обращения: 12.05.2026). – ISBN 978-5-907601-22-2.

3. Самусев Р.П. Возрастная морфология (Ч.1) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Р.П. Самусев. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/233128/

4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие/ Р. Н. Дорохов, В. П. Губа.-М. : СпортАкадемПресс., 2002.- 236 с.

5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

8. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/

9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/

10. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/

11. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

12. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | 05.015- Тренер преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>D/01.6 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий. | Знает: Общие закономерности роста и развития организма человека, адаптации организма к систематическим физическим нагрузкам различной направленности и интенсивности.<br>Умеет: Определять анатомо-морфологические особенности в различные периоды онтогенеза и при физкультурно-спортивной деятельности, характер ее влияния на организм человека. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Имеет опыт: Методиками определения биологического возраста и конституции человека |
| ОПК-7 | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) А/03.6 (применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка). | Знает: Методологические основы двигательной деятельности, возрастные и гендерные особенности организма человека на разных этапах онтогенеза.<br>Умеет: Использовать средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза.<br>Имеет опыт: Методами определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза и алгоритмом двигательных действий. |
| ОПК-13 | 05.0150- Тренер преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>С/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре. | Знает: Методологические основы двигательной деятельности, возрастные и гендерные особенности организма человека на разных этапах онтогенеза. адаптационные процессы, происходящие в организме человека, под влиянием физической нагрузки в зависимости от вида адаптации.<br>Умеет: Использовать средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза. Регулировать физическую нагрузку в зависимости от изменения состава тела.<br>Имеет опыт: Методами определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза и алгоритмом двигательных действий, а так же определять состав тела методом Матейки и биоимпеданса. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

**А. Текущая аттестация**.

В соответствии с рабочей программой материал предлагается по девяти разделам, которые заканчиваются практикумами, включающими устное собеседование, письменный развернутый ответ на вопросы, тесты и т.д.

На каждом практическом занятии преподаватель проводит текущей опрос по темам раздела в разной форме – устно, контрольную работу, тестирование.

По каждому разделу проводится проверка самостоятельной работы в виде ответов на устные или письменные вопросы, проверки конспектов, рефератов, заслушивания сообщений.

**В. Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация осуществляется в виде экзамена. Во втором семестре студенты сдают курсовой экзамен по всем пройденным темам.

*7.2.2. Тестовые задания*

**А. Образец теста**

**Инструкция**: тест состоит из 50 вопросов. На его выполнение отводится 90 минут.Работа выполняется индивидуально. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Каждый вопрос предполагает 1 правильный ответ. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, рекомендуется перейти к следующему. Если остается время, вернуться к пропущенным заданиям. Тест считается зачтенным, если студент дал не менее 35 правильных ответов (70%).

1.Первый чувствительный нейрон находится в:

а. передних рогах спинного мозга

б. задних рогах спинного мозга

в. боковых рогах

г.в узлах, расположенных по обеим сторонам спинного мозга

2.Какой длины достигают клетки поперечно-полосатых мышц?

а.0,1 см

б.1,0 см

в.5,0 см

г.12,0 см

3.Волосы относятся к производным

а.собственно кожи

б.подкожной клетчатки

в.кожного эпителия

г.рудиментов мышечных волокон

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Тест оценивается по 2-хбалльной шкале. Студент, давший 70% и более правильных ответов, считается сдавшим тест; студент, давший менее 70% правильных ответов – не сдавшим.

Контрольные тесты по всем разделам анатомии с ответами находятся в приложении 6.

*7.2.3. Доклад*

**А. Примерная тематика докладов**

1. Место анатомии человека в образовании педагога по физической культуре
2. Строение позвоночного столба, грудной клетки
3. Общая анатомия черепа человека
4. Кости верхней и нижней конечностей
5. Кровеносная система
6. Лимфатическая система

7. Анатомия дыхательной системы (воздухоносные пути, легкие)

8. Анатомия мышечной системы

9. Пищеварительный канал (полость рта, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка).

10. Печень и поджелудочная железа

11. Морфология и анатомия спинного мозга

12. Спинномозговые нервы и сплетения

13. Центральная нервная система. Общий обзор головного мозга

14. Черепно-мозговые нервы

15. Локализация у человека корковых центров неспецифических функций и специфичных

для человека

16. Локализация функций в коре полушарий большого мозга. Понятие об анализаторе

17. Орган зрения

18. Орган слуха. Преддверно-улитковый аппарат

19. Орган обоняния. Орган вкуса

20. Вегетативная (автономная) нервная система

21. Эндокринная система

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, а также в сети Интернет, и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение

темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы. Доклад оценивается по 4-х балльной шкале.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные,

исчерпывающие ответы на вопросы;

– студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий,

оперирует научными понятиями;

– доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако

имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в докладе имеют место несущественные фактические неточности;

– недостаточно раскрыто содержание доклада.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности

в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить

суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить

примеры практического использования научных знаний;

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений

существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;

– из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

*7.2.4. Устный опрос*

**А. Типовые задания**

1. Соединительная ткань
2. Общая анатомия скелета
3. Анатомия дыхательной системы (воздухоносные пути, легкие)
4. Морфология и анатомия спинного мозга

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы. При оценке ответа основными являются следующие критерии: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа; 4) ответы на дополнительные

вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– изученный материал изложен полно, определения даны верно;

– ответ показывает понимание материала;

– студент может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– изученный материал изложен достаточно полно;

– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые студент в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;

– студент затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

– студент не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести

свои примеры;

– на 50% дополнительных вопросов даны неверные ответы.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

Примечание. Отметки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» могут также выставляться не за единовременный ответ, но и за работу на семинарском занятии, при условии, если в процессе занятия не только заслушивались дополнения студента, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

*7.2.5 Письменная (контрольная) работа*

**А. Типовые задания**

1.Строение костей пояса верхней конечности.

2.Анатомическая характеристика плечевого сустава.

3.Возможные движения в плечевом суставе (указать оси вокруг которых производятся движения)

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**.

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки знаний по зачету входят:

1.уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;

3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;

4. ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы. Знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области ФКиС. Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует.

**Оценка «хорошо» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями. Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента. Допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью «наводящих»

вопросов преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ, логика, и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы, вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков. В ответе отсутствуют выводы. Письменная работа требует поправок, коррекции.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы. Присутствует нелогичность изложения. Письменный текст оформлен с орфографическими ошибками. Отсутствуют выводы.

*7.2.6. Вопросы к зачету*

**А. Вопросы к зачету.**

**а) Типовые вопросы**

Раздел 1. **ОСНОВЫ АНАТОМИИ**

1. Анатомия человека, как наука. Предмет, задачи и методы анатомии.
2. Оси, плоскости и движения тела человека (примеры).
3. Понятия «орган», «система органов» и «аппараты органов» (примеры).
4. Клетка: строение, функции.
5. Ткани, их классификация.
6. Понятие «адаптация», ее биологическая основа.
7. Компенсаторные, приспособительные процессы организма.
8. Этапы развития онтогенеза. Влияние факторов на формирование организма (биотические, абиотические).

Раздел 2. ОСТЕОСИНДЕСМОЛОГИЯ

9. Скелет, общая характеристика и функции.
10. Кость как орган, рост и развитие костей.
11. Классификация костей, химический состав.
12. Изменения в костях при целенаправленных физических нагрузках.
13. Изменения в суставах и связочном аппарате при занятиях спортом.
14. Виды соединений костей: прерывные (синовиальные) и непрерывные (примеры).
15. Классификация суставов.
16. Влияние формы сустава на выполняемую функцию (примеры).
17. Скелет туловища: строение и отличительные особенности позвонков различных отделов; грудная клетка (грудина, ребра, и их соединения)
18. Позвоночный столб, как целое, возможные движения, отделы. Изгибы позвоночного столба и их образование.
19. Скелет головы. Строение костей мозгового отдела черепа: лобная, затылочная, височная, теменная.
20. Строение костей лицевого отдела черепа: верхняя челюсть, носовая кость, слёзная кость, скуловая, нёбная кость, нижняя челюсть, сошник.
21. Строение основания черепа (внутреннее, наружное).
22. Соединения костей черепа. Височно-нижнечелюстной сустав, строение, возможные движения.

23. Контрфорсы, пневматические (воздухоносные) кости, их значение и функции. Возрастные, половые особенности строения черепа.
24. Строение костей пояса верхней конечности: ключица, лопатка.
25. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
26. Строение костей свободной верхней конечности: плечевая кость, кости предплечья – лучевая и локтевая.
27. Плечевой сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
28. Локтевой сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
29. Кости кисти: запястье, пястье и фаланги пальцев.
30. Лучезапястный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
31. Строение костей пояса нижней конечности: подвздошная кость, лобковая кость, седалищная кость.
32. Крестцово-подвздошный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
33. Строение костей свободной нижней конечности: бедренная кость, кости голени: большеберцовая кость и малоберцовая кость, кости стопы.
34. Тазобедренный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
35. Коленный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.
36. Голеностопный сустав, строение, возможные движения, укрепляющий аппарат.

## Раздел 3. МИОЛОГИЯ

1. Классификация мышечных тканей по строению.
2. Внешнее строение и функции скелетных мышц.
3. Мышца как орган, сократительная единица – мышечное волокно, строение.
4. Характеристика белых и красных мышечных волокон.
5. Внутримышечная и межмышечная координация (примеры).
6. Сухожилия мышц, их строение и классификация.
7. Классификация мышц.
8. Состояния мышц. Примеры из ИВС.
9. Мышцы антагонисты, синергисты, агонисты.
10. Вспомогательные аппараты мышц.
11. Мышцы спины, название, начало, прикрепление, функции.
12. Собственно дыхательные мышцы, название, начало, прикрепление, функции.
13. Мышцы живота и брюшного пресса. Названия, начало, прикрепление, функции. Соединительнотканные образования (слабые места) мышц живота.
14. Мышцы головы. Названия, начало, прикрепление, функции.
15. Мимические мышцы, их названия, начало, прикрепление, функции.
16. Поверхностные и глубокие мышцы шеи. Названия, начало, прикрепление, функции.

17. Мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости, их названия, начало, прикрепление, функции.
18. Мышцы пояса верхней конечности. Названия, начало, прикрепление, функции.
19. Мышцы плеча, предплечья. Названия, начало, прикрепление, функции.
20. Мышцы кисти. Названия, начало, прикрепление, функции.
21. Фасции и топография мышц верхней конечности.
22. Мышцы пояса нижней конечности. Названия, начало, прикрепление, функции.
23. Мышцы бедра: передней, задней, медиальной групп. Названия, начало, прикрепление, функции.
24. Мышцы голени: передняя, задняя и латеральная группы. Названия, начало, прикрепление, функции.
25. Мышцы и своды стопы. Названия, начало, прикрепление, функции.
26. Фасции и топография мышц нижней конечности.
27. Адаптационные изменения в мышцах при статической и динамической нагрузке.

Раздел 4. ДИНАМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ

1. Динамическая анатомия. Методы исследования.
2. Классификация движений.
3. Виды работы, режимы работы мышц.
4. Анатомический анализ статических упражнений (на примере виса).
5. Анатомический анализ статических упражнений (на примере гимнастического моста).
6. Анатомический анализ статических упражнений (на примере стойки).
7. Анатомический анализ статических упражнений (на примере упора).
8. Анатомический анализ статических упражнений (на примере шпагата).
9. Общая характеристика и структура ходьбы.
10. Анатомический анализ двухопорного периода ходьбы.
11. Анатомический анализ однОПОПорного периода ходьбы
12. Анатомический анализ фазы полета в беге.
13. Анатомический анализ однОПОПорного периода в беге.
14. Анатомический анализ вращательных движений.
15. Общая характеристика прыжка в длину с места.
16. Общая характеристика действующих на тело сил (внешних, внутренних).
17. Понятие о центре тяжести тела человека.
18. Площадь опоры, виды равновесия.
19. Открытые и закрытые кинематические цепи.
20. Характеристика рычага первого рода («равновесия»). Привести примеры.
21. Характеристика рычага второго рода («рычаг силы»). Привести примеры.
22. Характеристика рычага второго рода («рычаг скорости»). Привести примеры.

**б) Критерии оценивания компетенций (результатов**).

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки компетенций по зачету входят:

1.уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;

3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;

4. ответы на дополнительные вопросы.

**в) Описание шкалы оценивания**

«Зачтено» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание 3-х вопросов, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;

- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов;

– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

«Не зачтено» ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

*7.2.7. Вопросы к экзамену*

**А. Экзаменационные вопросы**

**а) Типовые вопросы.**

1. Анатомия человека, как наука. Предмет, задачи и методы анатомии

2. Орган. Система органов, аппарат, организм.

3. Ткани и их общая характеристика, функции, классификация.

4. Микроскопическое строение мышечного волокна (поперечно-полосатого).

5. Мышца как орган. Классификация мышц.

6. Формообразующая роль функции на примере строения суставов. Оси и плоскости. Движения в них.

7. Рост костей в длину и ширину.

8. Общий план строения непрерывных соединений, их классификация.

9. Строение синовиальных соединений. Классификация суставов.

10. Кость как орган. Надкостница, строение, функции.

11. Нервная ткань. Строение нервного волокна, образование смешанного нерва.

12. Общий план строения нервной системы. Простая рефлекторная дуга.

13. Вспомогательные аппараты мышц.

14. Межмышечная координация, синергизм и антагонизм мышц.

15. Понятие о закрытых и кинематических цепях, закономерности работы мышц в этих цепях.

16. Преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц (пример из своей специализации).

17. Рычаг, скорости, равновесия (примеры из своей специализации).

18. Позвоночный столб. Как целое. Его строение, функции. Соединения.

19. Череп, кости его составляющие.

20. Строение внутреннего основания черепа. Контрфорсы, их значения.

21. Грудино-ключичный сустав, строение, связки, возможные движения, мышцы их выполняющие.

22. Плечевой сустав, строение, возможные движения, мышцы участвующие в движении.

23. Локтевой сустав, строение, укрепляющий аппарат, мышцы, участвующие в движении сустава.

24. Суставы и соединения костей предплечья, возможные движения. Мышцы, участвующие в движении, кровоснабжение и иннервация.

25. Кости кисти, их соединения. Возможные движения в лучезапястном суставе, кровоснабжение и иннервация мышц, осуществляющих эти движения.

26. Тазобедренный сустав, связки, мышцы участвующие в отведении и приведении бедра, их иннервация и кровоснабжение.

27. Коленный сустав, связки, возможные движения, мышцы, осуществляющие сгибание и разгибание голени, их иннервация и кровоснабжение.

28. Голеностопный сустав, строение, связки, движения. Мышцы, производящие сгибание и разгибание стопы, их иннервация и кровоснабжение.

29. Движения в суставах нижней конечности при выполнении» рабочего движения» из вашей специализации.

30. Мышцы шеи, топография мышц шеи.

31. Мышцы спины. Их роль в формировании осанки и физиологических изгибов позвоночного столба.

32. Анатомическая характеристика различных висов (по схеме).

33. Мост, шпагат - анатомическая характеристика (по схеме).

34. Общая характеристика ходьбы. Структура двойного шага.

35. Анатомический анализ основных фаз бега. Работа мышц при ходьбе и беге, основные различия.

36. Анатомическая характеристика спортивной ходьбы.

37. Общая характеристика вращательных движений. Сальто назад.

38. Ротовая полость, ее стенки, железы. Глотка ее строение и топография.

39. Пищевод, желудок, строение и топография.
40. Тонкий, толстый кишечник, его отделы, строение, функция, иннервация и кровоснабжение.
41. Брюшина, плевра, перикард – строение, функции.
42. Носовая полость, стенки, функции. Гортань, ее строение, участие в голосообразовании.
43. Легкое: его макро- и микроскопическое строение.
44. Миндалины глотки. Групповые фолликулы подвздошной кишки, их функциональные значения.
45. Механизм дыхания, дыхательные мышцы. Их иннервация и кровоснабжение
46. Выделительная система организма, общая характеристика, иннервация, кровоснабжение.
47. Почка, ее фиксирующий аппарат, кровоснабжение и иннервация.
48. Микроскопическое строение почки, кровоснабжение в почке.
49. Мужская половая система. Строение наружных половых органов.
50. Строение яичка, оболочки, гормоны.
51. Строение яичника, гормоны, созревание яйцеклетки.
52. Матка, ее фиксирующий аппарат, кровоснабжение, иннервация.
53. Места прижатия артерий при кровотечениях.
54. Кровь и лимфа. Состав, функция, характеристика клеточных элементов.
55. Круги кровоснабжения.
56. Микроскопическое строение сердца, его топография, перикард.
57. Строение стенки кровеносных сосудов (артериальных, венозных ).
58. Строение стенки сердца. Клапанный аппарат сердца.
59. Строение и функция лимфатического узла.
60. Лимфатическая система. Ее общая характеристика, функции.
61. Кровоснабжение головного мозга.
62. Проводящая система сердца. Строение.
63. Система воротной вены.
64. Оболочки головного мозга. Синусы твердой мозговой оболочки.
65. Оболочки спинного мозга.
66. Внешнее строение спинного мозга. Сегмент спинного мозга.
67. Микроскопическое строение спинного мозга.
68. Белое и серое вещество мозга.
69. Образование спинномозговых нервов, их ветви.
70. Строение белого и серого вещества конечного мозга, центры.
71. Продолговатый мозг, отделы, ядра.
72. Четвертый желудочек, топография ядер ромбовидной ямки.

73. Задний мозг, его отделы ядра, связь с отделами мозга.
74. Средний мозг, деление на отделы, ядра, связь с отделами мозга.
75. Промежуточный мозг, отделы, функция, связи с другими отделами мозга.
76. Гипоталамическая область. Строение, функции.
77. Конечный мозг, его макроскопическое строение.
78. Базальные ядра конечного мозга.
79. Боковые желудочки. Стенки и связь с другими полостями мозга.
80. Общая характеристика проводящих путей центральной нервной системы.
81. Комиссуральные, ассоциативные и проекционные проводящие пути головного мозга.
82. Общая характеристика автономной нервной системы.
83. Парасимпатический отдел ВНС, ядра, зоны иннервации.
84. Симпатический отдел ВНС, ядра, зоны иннервации.
85. Десятая пара черепных нервов - зона иннервации.
86. Шейное сплетение. Зона иннервации.
87. Плечевое сплетение, его ветви, зона иннервации.
88. Поясничное сплетение. Его ветви и зона иннервации.
89. Крестцовое сплетение, его ветви, зона иннервации.
90. Железы внутренней секреции, общая характеристика их строения, функции. Гипофиз.
91. Орган вкуса, его строение.
92. Поджелудочная железа как орган внутренней секреции.
93. Строение глазного яблока, иннервация и кровоснабжение.
94. Наружное и среднее ухо строение.
95. Внутреннее ухо, слуховой нерв.
96. Понятие «адаптация», ее биологическая основа.
97. Компенсаторные, приспособительные процессы.
98. Изменения в костях при целенаправленных физических нагрузках.
99. Изменения в суставах и связочном аппарате при занятиях спортом.
100. Адаптационные изменения в мышцах при статической и динамической нагрузке.

**б) Критерии оценивания компетенций (результатов)**.

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки компетенций по экзамену входят:

1.уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;

3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;

4. ответы на дополнительные вопросы.

**в) Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные, заданные экзаменатором;

- студент при ответах на вопросы демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

- при ответе на вопросы используются данные из дополнительной литературы;

- ответ иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения;

- студент демонстрирует умение вести научную дискуссию.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;

- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов билета;

– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы билета студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

Экзаменационные билеты по анатомии находятся в приложении 7.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ

*Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины*

**Основная литература**

*1.* Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий. — 6-е изд. — М. : Терра-Спорт, 2003 .— 624 с.

*2.* Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных

заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва: Спорт, 2023. – 624 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122 (дата обращения: 12.05.2026). – ISBN 978-5-907601-22-2.

*3.* Самусев Р.П. Возрастная морфология (Ч.1) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Р.П. Самусев. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233128

Дополнительная литература

4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие/ Р. Н. Дорохов, В. П. Губа.-М. :СпортАкадемПресс., 2002.- 236 с.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ СЕТИ INTERNET, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
3. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/
4. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/
5. Library.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный портал.- Режим доступа: http://www.library.ru/
6. _Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://www.edu.ru/
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/
8. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/
9. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/
2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс]: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .— 14-е изд. — М.: Спорт, 2014 .— 624 с.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641133

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам при освоении курса дисциплины «Анатомия и морфология человека» с самого начало необходимо обратить внимание на усвоение сложных анатомических понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их

непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

Студентам следует усвоить основные понятия по важным разделам дисциплины.

Изучая анатомию, недостаточно пользоваться только препаратами, рисунками, атласами, книгами, а необходимо все изучение вести также и на живом человеке. Для спортсмена такое изучение имеет большое значение. В своей практической деятельности он имеет дело всегда с живым человеком. Поэтому весь процесс изучения анатомии должен быть направлен на изучение живого человеческого тела. В первую очередь это касается изучения двигательного аппарата. Рассматривая любой костный препарат, прежде всего, необходимо ясно себе представить, где данный орган, например, та или иная кость, находится у живого человека. Нужно научиться находить на живом человеческом теле все наиболее выступающие костные образования, щели крупных суставов, уметь определять положение мышц и понимать их значение для наружной поверхности тела. Прощупывая поверхностные мышцы, необходимо научиться определять их состояние. Изучая кровеносные сосуды, артерии и вены, изучая нервы, следует определять их проекцию на наружную поверхность тела, необходимо выучиться определять по пульсации ход крупных артериальных стволов, знать просвечивающие сквозь толщу кожи вены. При изучении внутренних органов, в частности при изучении легких, печени, желудка, кишечника, а также сердца, органов шеи необходимо ясно представлять себе их положение на живом человеке. То же самое касается изучения головного и спинного мозга, проекции долей полушарий мозга, проекции мозжечка, продолговатого мозга и других крупных образований. Это относится к некоторым образованиям органов чувств. Например, изучая полукружные каналы внутреннего уха, необходимо ясно представлять себе, где они находятся у живого человека. В результате систематически проведенного изучения анатомии на живом человеке можно в наибольшей мере достигнуть понимания его внутреннего строения по его внешней форме. Только такое изучение действительно полезно и дает знания, необходимые для жизни.

В конце каждого раздела студенты готовят к практикуму, все пройденные вопросы по разделу.

При подготовке к практикуму надо уделить внимание основным понятиям, законам, механизмам, рассмотренным в разделе. Несданные практикумы и практические занятия отрабатываются студентами индивидуально.

Для обеспечения подготовки студентов к занятиям и отработкам на стенде вывешиваются календарно-тематические планы.

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Таблицы по всем разделам анатомии.
2. Муляжи по всем разделам анатомии.
3. Трупный материал по всем разделам анатомии.

4. Скелеты, отдельные кости скелета человека.
5. Антропометрический инструментарий.
6. Методические пособия по опорно-двигательному аппарату, внутренним органам, эндокринной системе, нервной системе, к практическим занятиям на электронных носителях.
7. Витрины с рентгенологическими снимками.
8. Планшеты по всем разделам анатомии.
9. Музейные препараты по всем разделам анатомии.
10. Мультимедийные атласы анатомии и морфологии человека.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № В (Д) - помещение для занятий лекционного типа | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 100;для преподавателя – 1. Учебная настенная доска для мела Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung NP-300E5A-A03RU,проектор Aser X110pDLP (переносной), экран |
| 2. | Аудитория № 40,42,61,62 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест в каждой аудитории: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 3. | Аудитория № 42 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

**Лицензионное программное обеспечение дисциплины**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

**Согласовано**

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры

«14» ____мая_____ 2026 г.
Протокол №14
Заведующий кафедрой О.М. Бубненкова
_____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____А. В. Мазурина
«28» ____мая_____ 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

**БИОМЕХАНИКА**
основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки: **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»**

**Направленность (профиль программы) «Физическая реабилитация»**

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: за*очная*
курс – 2, 3
семестр – 4,5
Итоговая форма контроля: *контрольная работа, экзамен*

Программу разработал:
к.п.н., доцент Чернышева М.Д.

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования..…….. 3
2. Результаты обучения по дисциплине …….……. 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..…… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы …..… …..……. 5
5. Содержание дисциплины ……. 6
5.1. Количество часов, отведенных на занятия по дисциплине…. 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……. 7
6. Самостоятельная работа студентов …….…… 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 17
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 17
7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы…….. 18
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.. 18
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине…….. 18
7.2.3. Доклад…… 19
7.2.4. Устный опрос…… 20
7.2.5. Письменная (контрольная) работа……. 21
7.2.6. Вопросы к зачету…….. 22
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 26
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..… 27
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 27
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины …….. 28

# 1. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3+ по направлению подготовки 49.03.01 утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017, № 940. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки" в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) были внесены изменения.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

| **Типы задач профессиональной деятельности** | **Направленность (профиль)** |
|---|---|
| Педагогический<br>Развивающий<br>Реабилитационный (восстановительный)<br>Компенсаторный | Физическая реабилитация |

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1 – Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

ОПК-1 – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц, с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-13 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики

нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм, заболеваний занимающихся.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>- Медико-биологические основы адаптивной физической культуры | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |
| -Биомеханика двигательной деятельности | Тренер-преподаватель по АФК C/01.6 | ОПК-13 |
| Уметь:<br>- Использовать информационные системы при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |
| - Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик | Педагог A/03.6 | ОПК-1 |
| -Агрегировать и анализировать факторы и условия учебной и будущей профессиональной деятельности, выявлять противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам студентов с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК C/01.6 | ОПК-13 |
| Иметь опыт:<br>- Использование информационных систем при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| -Анализ и изучение факторов и условий учебной и будущей профессиональной деятельности, противопоказаний к выполнению физических упражнений и ограничений по двигательным режимам студентов с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК С/01.6 | ОПК-13 |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Биомеханика относится к вариативной части блока Б1.О. 11

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2, 3 курсе (4, 5 семестр) на заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – экзамен (5 семестр).

Биомеханика является одной из теоретических дисциплин в курсе профессиональной подготовки специалистов в области адаптивной физической культуры.

Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки студента по анатомии, физике и физиологии.

Биомеханика является основой для изучения таких дисциплин, как теория и методика базовых видов спорта.

Рабочая программа по курсу «Биомеханика» имеет трудоемкость, равную 4 зачетным единицам.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Объем дисциплины | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 5 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателей с обучающимися | | 23 | 8 | 15 |
| лекции | | 8 | 4 | 4 |
| практические занятия | | 6 | 2 | 4 |
| Внеаудиторная работа (всего): | | 9 | 2 | 7 |
| индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | 7 | 2 | 5 |
| групповые консультации | | 2 | | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет / экзамен) | | 9 | | 9 |
| Самостоятельная работа | | 121 | 50 | 71 |
| Общая трудоемкость дисциплины | часы | 144 | 58 | 86 |
| | ЗЕ | 4 | | |

**Виды учебной работы**

К основным формам учебной работы относят лекции, практические и семинарские занятия, самостоятельную работу студентов, индивидуальные и групповые консультации, а также дополнительные виды учебной работы.

Лекция – это форма учебного занятия, где изучаются основы теории учебного предмета. Лекция дает глубокие и разносторонние знания, максимально способствует воспитанию и развитию студентов.

Семинарские занятия являются гибкой формой обучения, предполагающей наряду с направляющей ролью преподавателя интенсивную самостоятельную работу. Семинар связан со всеми видами учебной работы, прежде всего с лекциями и самостоятельными занятиями студентов.

Практические занятия занимают существенное место в подготовке студента к профессиональной деятельности. Значительную часть их объема составляет выполнение расчетно-графических заданий и биомеханических анализов спортивных упражнений, имеющих важнейшее значение для усвоения программного материала.

Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа выполняется с использованием опорных дидактических материалов, призванных корректировать работу студентов и совершенствовать ее качество.

Консультации. На консультациях рассматриваются вопросы, касающиеся организации, и методики внеаудиторной самостоятельной работы студентов, связанные с уточнением тех или иных научных данных, новых для студента понятий, методов решения задач; даются сведения о дополнительной литературе.

К дополнительным формам учебной работы относятся подготовка комплексного методического обеспечения: написание учебников и учебных пособий, конспектов лекций, разработка учебно-методических материалов по проведению всех видов занятий, подготовка методических материалов по всем видам и формам контроля знаний. Также к данному виду работы относится составление рабочих учебных программ по дисциплине, изучение и внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методик преподавания, эффективного использования новых информационных технологий и технических средств обучения.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Количество часов, отведенных на занятия по дисциплине

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Аудиторные занятия (час) | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич занятия | Самостоят работа |
| **Раздел 1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние** | **6** | **1** | | **5** |
| 1.1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние | | 1 | | 5 |
| **Раздел 2. Характеристики движения спортсмена** | **30** | **1** | **2** | **27** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.1. Характеристики движения спортсмена | | 1 | | |
| 2.2. Определение кинематических характеристик по промеру спортивного упражнения | | | 2 | 27 |
| **Раздел 3. Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека** | **37** | **2** | **2** | **33** |
| 3.1. Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека | | 2 | | |
| 3.2. Масс-инерционные характеристики тела человека и определение ОЦТ аналитическим способом | | | 2 | 33 |
| **Раздел 4. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена. Виды спортивных упражнений** | **24** | **2** | **2** | **20** |
| 4.1. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена | | 2 | | |
| 4.2. Биомеханический анализ различных спортивных упражнений | | | 2 | 20 |
| **Раздел 5. Биомеханические основы проявления физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов, основы биомеханического контроля** | **20** | **2** | | **18** |
| 5.1. Биомеханические основы проявления физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов, основы биомеханического контроля | | 2 | | 18 |
| **Раздел 6. Индивидуальные и групповые особенности моторики. Спортивный отбор** | **18** | - | - | **18** |
| Подготовка к экзамену | **9** | | | 9 |
| **ИТОГО** | **144** | **8 (57%)** | **6 (43%)** | **130** |

Примечание: 2* - количество часов занятий, проводимых в интерактивной форме (10 часов, 6,9%)

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

*Содержание лекционных занятий (8 часов)*

**Раздел I. ВВЕДЕНИЕ В БИОМЕХАНИКУ. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ЕЕ СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ (1 час)**

**Лекция 1. Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние (1 час)**

Основные понятия биомеханики и биомеханики спорта.

Исторические направления в развитии биомеханики.

Современный этап развития науки.

Определение биомеханики и биомеханики спорта. Общая и частная задачи биомеханики. Основная теория биомеханики – системно-структурный подход Д.Д.Донского.

Исторические направления в развитии биомеханики и современное состояние науки. Предпосылки развития биомеханики в древнем мире:

Аристотель, Архимед, Клавдий Гален. Развитие в эпоху Возрождения: Леонардо да Винчи, Г.Галилей, И.Ньютон. Возникновение биомеханики как науки – Д.А.Борелли, Э.Майбридж, братья Вебер. В.Брауне и В.Фишер. Возникновение отечественной биомеханики – П.Ф.Лесгафт, И.М.Сеченов, И.П.Павлов, Н.А.Бернштейн, К.Э.Циолковский, В.М.Зациорский, Д.Д.Донской, Г.И.Попов, В.Б.Коренберг, В.К.Бальсевич. Связь биомеханики с другими науками. Изучение темы направлено на приобретение: -знаний: основные понятия биомеханики и биомеханики спорта – определение, предмет и объект изучения, основная теория; направления и этапы развития биомеханики, современное состояние науки; - умений: уметь формулировать общую и частные задачи биомеханики спорта, разъяснять суть основной теории биомеханики; - навыков: определять биомеханические особенности выполнения физических упражнений и формировать универсальные и общепрофессиональные (УК – 1, ОПК – 13).

**Раздел II. ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА (1 час)**

**Лекция 2. Характеристики движения спортсмена (1 час)**

Основные понятия механики.

Кинематические характеристики движения спортсмена.

Динамические характеристики движения спортсмена.

Понятие о видах механического движения, материальном теле, системе отсчета расстояния и времени.

Кинематические характеристики: пространственные (координата, траектория, путь, перемещение), временные (момент времени, длительность движения, темп, ритм, период вращения, частота вращения), пространственно-временные (угловая и линейная скорость и ускорение).

Динамические характеристики: инерционные (масса, инерция, инертность тела, момент инерции при вращательном движении, импульс тела), силовые (внешние и внутренние силы, момент силы, момент импульса силы, градиент силы) и энергетические (работа, мощность, энергия).

Изучение темы направлено на приобретение: - знаний: знать основные группы характеристик движения спортсмена; - умений: уметь определять вид механического движения при выполнении спортивного упражнения; - навыков: определять перечень кинематических и динамических характеристик, формировать универсальные и общепрофессиональные (УК – 1, ОПК – 13).

**Раздел III. СТРОЕНИЕ И СВОЙСТВА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА (2 часа)**

**Лекция 3. Строение и свойства опорно-двигательного аппарата человека (2 часа)**

Строение, функции и свойства компонентов опорно-двигательного аппарата. Биомеханическая система: звено, пара, цепь. Рычаги и маятники в теле человека. Строение, свойства и функции составляющих опорно-двигательного аппарата: биологические и механические свойства костей, мышц (возбудимость, сократимость, релаксация, упругость, прочность,

твердость, жесткость, пластичность, вязкость, демпфирование, механический импеданс), суставов, связок и сухожилий. Трехкомпонентная модель мышцы. Способы изучения свойств опорно-двигательного аппарата.

Биомеханическое звено, пара, цепь (открытая и закрытая). Степени свободы движения в суставах. Определение количества степеней свободы в цепи.

Движения звеньев тела человека по механизму рычага (1, 2 и 3 рода) и маятника (период качения, гармонические колебания, механический резонанс).

Изучение темы направлено на приобретение: - знаний: знать особенности эволюционной адаптации опорно-двигательного аппарата человека к прямохождению и воздействию гравитации; - умений: уметь определять вид действующей нагрузки на опорно-двигательный аппарат для предотвращения травматизма; навыков: рассчитывать силу мышцы или мышечной группы, участвующей в движении рычага, формировать универсальные и общепрофессиональные (УК – 1, ОПК – 13).

**Раздел IV. СОСТАВ, СИСТЕМА И СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ. УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ СПОРТСМЕНА. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (2 часа)**

**Лекция 4. Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена (2 часа)**

Состав системы движений. Виды структур двигательного действия.

Управление двигательными действиями. Состав системы движений: подсистемы и элементы движений в пространстве (суставное движение) и во времени (фаза, период, цикл и двигательный акт). Система движений и системообразующие связи.

Структура движений и ее виды: двигательная (кинематическая, динамическая, энергетическая), информационная (сенсорная, психологическая и эффекторная), обобщенная (координационная, ритмическая, фазовая).

Человек как самоуправляющая система: аппарат управления и исполнения. Цель управления, программа поведения, конечный результат. Потоки информации и их преобразование. Воздействия управляющие и сбивающие. Способы организации управления в самоуправляемых системах. Незамкнутые и замкнутые каналы связи. Обратная связь: внешнее и внутреннее кольцо, центральный и периферический контуры управления. Уровни управления движениями.

Изучение темы направлено на приобретение: - знаний: принципы подразделения двигательного действия на фазы; умений: выделять пространственные и временные элементы системы двигательного действия; - навыков: определять пространственную, временную, пространственно-временную, силовую и энергетическую структуры двигательного действий, формировать универсальные и общепрофессиональные (УК – 1, ОПК – 13).

## Раздел V. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ОСНОВЫ БИОМЕХАНИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ (2 часа)

### Лекция 5. Биомеханические основы проявления физических качеств и технико-тактической подготовленности спортсменов, основы биомеханического контроля (2 часа)

Биомеханические основы проявления физических качеств.

Биомеханические показатели технико-тактической подготовленности спортсмена и команды.

Биомеханический контроль в спорте.

Понятие о моторике человека как о совокупности его двигательных возможностей. двигательные качества как качественно различные стороны моторики.

Биомеханическая характеристика силовых способностей: собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости. Факторы, обуславливающие проявление силовых способностей. Зависимость силы действия от параметров двигательного задания: массы, скорости, направления движений. Положение тела и сила действия. Биомеханическая характеристика скоростных способностей: время реакции (простой, сложной, фазы реакции), время одиночного движения и частота движения. Факторы, обуславливающие проявление скоростных способностей. Биомеханическая характеристика выносливости, факторы, обуславливающие ее проявление. Основы эргометрии. Особенности тренировки в видах спорта, требующих проявление выносливости. Проблема экономизации спортивной техники.

Биомеханическая характеристика гибкости. Факторы, обуславливающие проявление гибкости. Суставная, пассивная и активная гибкость. Ловкость, виды координационных способностей. Понятие «техника». Количественные показатели технической подготовленности: тренировочный и соревновательный объем техники, арсенал вида спорта, разносторонность и рациональность техники.

Качественные показатели технической подготовленности: эффективность, ее определение (абсолютная, сравнительная, реализационная), освоенность (стабильность, устойчивость, автоматизированность, сохранение и восстановление двигательного навыка после перерывов). Пути повышения технической подготовленности в сложнокоординационных, скоростно-силовых, игровых видах спорта и видах спорта, требующих проявления выносливости.

Характеристика тактической подготовленности спортсмена. Понятие «тактика». Тактический ход, вариант, комбинация. Объем, разносторонность и рациональность тактики. Эффективность и освоенность тактики.

Понятия «тест», «тестирование». Критерии добротности (аутентичности) тестов: трудность, длина, время и скорость теста; информативность (логическая и эмпирическая), надежность (стабильность, воспроизводимость и эквивалентность)

Шкалы измерений: наименований, порядка, интервалов и отношений. Погрешности измерений. Тестирование двигательных способностей. Тесты, определяющие уровень развития силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

Автоматизация биомеханического контроля. Общая схема строения измерительной системы: датчик, передатчик, приемник, усилитель, обрабатывающее и запоминающее устройство.

Изучение темы направлено на приобретение: - знаний: особенности проявления различных сторон моторики человека, понятия техники и тактики; умений: определять параметрические и непараметрические зависимости в проявлении физических качеств, перечень показателей технико-тактической подготовленности спортсмена и команды; - навыков: выбирать интересующий перечень показателей, организовывать исследование, владеть перечнем методик для определения биомеханических показателей физической и технико-тактической подготовленности, формировать универсальные и общепрофессиональные (УК – 1, ОПК – 13).

*Содержание практических занятий (6 часов)*

**Раздел II. ХАРАКТЕРИСТИКИ ДВИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНА (2 часа)**

*Практическое занятие 1. Определение кинематических характеристик по промеру спортивного упражнения (2 часа).*

Расчетно-графическая работа №2. Вычисление временных характеристик поступательного движения. По промеру, учитывая частоту видеосъемки, определить моменты времени, вычислить длительность отдельных фаз движения и движения в целом, рассчитать ритм движения.

Расчетно-графическая работа №3. Вычисление линейной скорости и ускорения поступательного движения. По изготовленному промеру, учитывая масштаб и частоту видеосъемки, вычислить линейную скорость и ускорение. Расчетно-графическая №4. Вычисление угловой скорости и ускорения вращательного движения. По изготовленному промеру, учитывая частоту видеосъемки и угол поворота, вычислить угловую скорость и ускорение.

Изучение темы направлено на приобретение: - знаний: о пространственных, временных и пространственно-временных характеристиках двигательного действия; умений: выделять фазовый состав спортивного упражнения; навыков: высчитывать временные, пространственные и пространственно-временные характеристики по промеру двигательного действия, изображать графически рассчитанные характеристики, формировать универсальные и общепрофессиональные (УК – 1, ОПК- 1, 13).

**Раздел III. СТРОЕНИЕ И СВОЙСТВА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ЧЕЛОВЕКА (2 часа)**

*Практическое занятие 2. Масс-инерционные характеристики тела человека и определение ОЦТ аналитическим способом (2 часа).*

Расчетно-графическая №5. Определение ОЦТ спортсмена в различных позах. Дать понятие о масс-инерционных характеристиках и способах их определения. Определить ОЦТ спортсмена при выполнении различных спортивных упражнений аналитическим способом.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: знать масс-инерционные характеристики и какими способами они определяются; умений: определять необходимый перечень масс-инерционных характеристик для расчета общего центра тяжести человека в различных позах; навыков: уметь определять положение общего и частного центров тяжести тела человека аналитическим способом при выполнении различных статических гимнастических упражнений, формировать универсальные и общепрофессиональные (УК – 1, ОПК – 13).

**Раздел IV. СОСТАВ, СИСТЕМА И СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНОГО ДЕЙСТВИЯ. УПРАВЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ СПОРТСМЕНА. ВИДЫ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (2 часа)**

*Практическое занятие 3. Биомеханический анализ различных спортивных упражнений (2 часа)*

Биомеханический анализ спортивных движений

Место, его определение. Ориентация тела и отдельных его звеньев. Поза, ее определение.

Статические упражнения. Виды равновесия. Определение степени устойчивости тела.

Упражнения без перемены места в пространстве. Опорные и свободные звенья. Механизмы притягивания и отталкивания. Сохранение устойчивости тела: компенсаторные, восстанавливающие и амортизирующие движения.

Локомоторные движения. Виды локомоций. Механизмы взаимодействия с опорой. Роль отталкивания и маховых движений.

Перемещающие движения. Движения, направленные на перемещение максимально возможного веса, достижение максимально возможной скорости и движения на точность. Механика полета снаряда: угол места, азимута и атаки, высота выпуска, скорость выпуска. Роль вращения снаряда.

Ударные движения. Виды ударов. Фазы ударного движения.

Вращательные движения. Вращения вокруг материальной (внешней и внутренней) и абстрактной осей. Создание и управление вращениями от опоры, вокруг поперечной и продольной оси.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний: классификацию спортивных упражнений по изменению места, ориентации и позы, знать отличительные признаки статических, без перемены места в пространстве, локомоторных, перемещающих, ударных и вращательных упражнений; умений: определять фазовый состав, двигательные задачи, особенности

выполнения статических, без перемены места в пространстве, локомоторных, перемещающих, ударных и вращательных упражнений; навыков: проводить биомеханический анализ статических, без перемены места в пространстве, локомоторных, перемещающих, ударных и вращательных упражнений, формировать универсальные и общепрофессиональные (УК – 1, ОПК – 13).

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Ко-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Введение в биомеханику. История развития науки и ее современное состояние<br>Изучение состояния биомеханики на современном этапе, направления развития. Ведущие представители современной биомеханики по различным направлениям. | 5 | Групповая дискуссия<br>Ответ на экзамене |
| 2. | Характеристики движения спортсмена<br>1. Инерционные характеристики поступательного и вращательного движений. I закон Ньютона.<br>2. Силовые характеристики движения, II и III закон Ньютона<br>3. Силы, способствующие движению в спорте. Раскрыть, объяснить механизм действия, примеры.<br>4. Силы, препятствующие движению в спорте. Раскрыть, объяснить механизм действия, примеры<br>5. Энергетические характеристики движения. | 27 | Групповая дискуссия<br>Защита расчетно-графических работ<br>Ответ на экзамене |
| 3. | Строение и свойства опорно-двигательного аппарата<br>1. Механические свойства тканей (костной, хрящевой, мышечной, соединительной, нервной) и жидкостей<br>2. Биомеханика органов и систем органов, их моделирование<br>a. биомеханика опорно-двигательного аппарата<br>b. биомеханика сердца и сосудистой системы, течение крови по сосудам; биомеханика дыхательных путей; биомеханика анализаторов; биомеханика пищеварительной и выделительной систем.<br>3. Что такое резонанс в мышечно-сухожильной системе.<br>4. Энергия упругой деформации мышечно- | 33 | Групповая дискуссия<br>Защита расчетно-графических работ<br>Ответ на экзамене |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | сухожильных структур и ее роль в повышении эффективности техники и экономичности выполнения физических упражнений.<br>5. Как накапливается энергия в мышцах и сухожилиях?<br>6. Дать понятие о масс-инерционным характеристикам и способам их определения. | | |
| 4. | Состав, система и структура двигательного действия. Управление двигательными действиями спортсмена<br>1. Основные понятия теории управления. Современные представления о формировании двигательных программ движений.<br>3. Латентная стадия действия и программирование движений.<br>4. Положительная и отрицательная обратная связь в движениях человека.<br>5. Афферентная и сенсорная коррекция в системе рефлекторного кольца.<br>6. Кинематический, динамический, энергетический анализ двигательного действия.<br>7. Уровни построения движения по Н.А.Бернштейну:<br>А - рубро-спинальный уровень палеокинетических регуляций (уровень мышечного тонуса)<br>В - таламо-паллидарный уровень (уровень синергий и штампов).<br>С - пирамидно-стриальный уровень пространственного поля.<br>Д - теменно-премоторный (уровень предметных действий).<br>Е - высший уровень организации движений<br>Их анатомические субстраты, регулируемые движения и патологии двигательной деятельности, возникающие при нарушении деятельности уровня.<br>Анализы статического упражнения, без перемены места в пространстве, локомоторного, перемещающего, ударного и вращательного (приложение 6). | 20 | Групповая дискуссия<br>Защита биомеханических анализов спортивных упражнений<br>Ответ на экзамене |
| 5. | Биомеханические основы физических качеств<br>1. Как возникает сила в мышцах человека.<br>2. В чем различия понятий «физическое качество» и «двигательная способность»? | 18 | Групповая дискуссия<br>Ответ на экзамене |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. Факторы, определяющие проявление силовых способностей.<br>4. Каков вклад активных и пассивных компонентов мышц при сокращении?<br>5. Концентрический и эксцентрический режим работы мышц.<br>6. Возрастные тенденции развития силовых способностей.<br>7. Как определяются скоростные способности в циклических локомоциях?<br>8. Механическая эффективность движений в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости.<br>9. Механизмы рекуперации энергии в движениях человека.<br>10. С помощью каких тестов можно определить проявление координационных способностей<br>11. В чем различия понятий «двигательная способность» и «двигательная возможность»?<br>12. Факторы, определяющие проявление выносливости. Индексы выносливости.<br>Основы биомеханического контроля<br>Основные инструментальные методы биомеханического контроля: динамометрия, динамография, тензометрия, гониометрия, акселерография, спидография, электромиография, стабилография.<br>Педагогическое оценивание полученных результатов. Построение шкалы оценок, ее виды.<br>Разработать и описать инструментально-измерительный комплекс, состоящий из нескольких методик, для регистрации характеристик движения в избранном виде спорта.<br>1. С помощью каких тестов можно определить проявление гибкости<br>2. Составляющие комплексного контроля в спорте.<br>3. В чем разница между лабораторными и натуральными измерениями?<br>4. Радиотелеметрия, ее применение в исследованиях.<br>5. Сравнительный анализ методик с точки зрения их информативности.<br>Биомеханическая характеристика технико- | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тактической подготовленности спортсмена<br>1. Стратегии движений.<br>2. Проявление биомеханических тенденций изменения параметров техники движений с ростом спортивного мастерства в основных группах видов спорта.<br>3. Характерные черты высшего спортивного мастерства в различных видах спорта (циклического характера, скоростно-силовой направленности, единоборств, спортивных играх, сложно-координационных видах спорта)<br>4. Методы и условия формирования спортивно-технического мастерства.<br>5. Тенденции формирования технического мастерства в различных видах спорта. | | |
| 6. | Индивидуальные и групповые особенности моторики<br>Влияние тотальных, конституционных и пропорционных особенностей человека на технику выполнения движений.<br>Онтогенез моторики: развитие движений в различные периоды жизни.<br>Двигательный возраст и его определение.<br>Акселераты и ретарданты.<br>Асимметрия: двигательная, сенсорная, функциональная. Причины асимметрии развития.<br>Двигательные предпочтения в спорте.<br>Спортивный отбор и ориентация, их понятие.<br>Учет прогностических признаков при осуществлении отбора и ориентации юных спортсменов. | 18 | Групповая дискуссия<br>Ответ на экзамене |
| | Подготовка к экзамену | 9 | |
| | Итого часов | 130 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно:

1. Карпеев, А.Г. Биомеханика. Ч. 1 [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.П. Курнакова, Г.А. Коновалов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Г. Карпеев. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2014 .— 148 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640916

2. Курысь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Н. Курысь .— М. : Советский спорт, 2013 .— 368 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0629-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279283

3. Коренберг, В.Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Б. Коренберг .— М. : Советский спорт, 2011 .— 208 с. — ISBN 978-5-9718-0528-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225202

4. Попов, Г.И. Биомеханика [Текст] : учебник для вузов / Г.И. Попов. - 2-е изд, испр. и доп. - Москва : Издательский центр "Академия", 2007. - 256 с.

5. Чилигин, Д. В. Практикум по биомеханике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. В. Чилигин .— Хабаровск : ДВГАФК, 2009 .— 105 с. : ил. — Загл. обл.: Практикум для занятий по биомеханике .— ISBN 978-5-8028-0099-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284494

6. Лущик, И.В. Биомеханика [Электронный ресурс] : рабочая тетрадь: [учеб.-метод. пособие] / Л.Б. Дзержинская, И.В. Лущик .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 126 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228998

7. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ»: https://lib.rucont.ru/

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: https://elibrary.ru/

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | 05.015 – Тренер-преподаватель по АФК и спорту (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) С/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре | Знает: Общие закономерности роста и развития организма человека, адаптации организма к систематическим физическим нагрузкам различной направленности и интенсивности<br>Умеет: Определять анатомо-морфологические особенности в различные периоды онтогенеза и при физкультурно-спортивной деятельности, характер ее влияния на организм человека<br>Имеет опыт: Методиками определения биологического возраста и конституции человека |
| ОПК-13 | 05.015 – Тренер-преподаватель по АФК и спорту С/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре | Знает: классификацию физических качеств, биомеханических особенностей их разделения;<br>Умеет: определять основные признаки спортивно-технического мастерства спортсмена или команды;<br>Имеет опыт: подбирать необходимый перечень тестовых упражнений |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

*7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

**А. Текущая аттестация.**

В соответствии с рабочей программой материал предлагается по шести темам, в процессе изучения проводятся семинарские и практические занятия, включающие устное собеседование, письменный развернутый ответ на вопросы, тесты и т.д.

На каждом семинарском и практическом занятии преподаватель проводит текущей опрос по изучаемой теме в разной форме – устно, контрольную работу, тестирование.

По каждой теме проводится проверка самостоятельной работы в виде ответов на устные или письменные вопросы, проверки конспектов, рефератов, заслушивания сообщений.

**В. Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация осуществляется в виде экзамена. В шестом семестре студенты сдают экзамен по дисциплине «Биомеханика».

*7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

**А. Образец теста.**

Инструкция: тест состоит из 42 вопросов, на его выполнение отводится 60 минут.

Работа выполняется индивидуально. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Каждый вопрос предполагает 1 или несколько правильных ответов. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, рекомендуется перейти к следующему. Если остается время, вернуться к пропущенным заданиям.

1. Какие нагрузки действуют на опорно-двигательный аппарат при выполнении бытовых и спортивных действий:
   1) давление;
   2) сжатие;
   3) перелом;
   4) кручение;
   5) растяжение.
2. Наибольшая прочность костей проявляется при действии нагрузок на:
   1) изгиб;
   2) сжатие;
   3) кручение;
   4) растяжение.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Каждый вопрос оценивается исходя из одного балла. Если вопрос подразумевает два и более ответов, то частично правильный ответ оценивается в пол балла.

Шкала оценок: 1-8 правильных ответов – оценка «1»; 9-16 правильных

ответов – оценка «2»; 17-25 правильных ответов – оценка «3»; 26-34 правильных ответов – оценка «4»; 35-42 правильных ответов – оценка «5».

Тест считается зачтенным, если студент дал не менее 17 правильных ответов.

*7.2.3. Доклад*

**А. Примерная тематика докладов.**

1. Вклад Аристотеля в развитие механики.
2. Леонардо да Винчи и его работы в области механики.
3. Галилео Галилей и Исаак Ньютон – основоположники учения о динамике движения тел.
4. Н.А.Бернштейн и его труды в области биомеханики.
5. П.Ф.Лесгафт и основы естественной гимнастики.
6. Уровни построения двигательного действия по Н.А.Бернштейну.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Оценивается умение студента найти и выделить в отечественной и зарубежной литературе и в сети Интернет наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы. Доклад оценивается по 4-х балльной шкале.

**В. Описание шкалы оценивания.**

Отметка *«отлично»* ставится, если:

– знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;

– студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

– доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

Отметка *«хорошо»* ставится, если:

– знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в докладе имеют место несущественные фактические неточности;

– недостаточно раскрыто содержание доклада.

Отметка *«удовлетворительно»* ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний;

Отметка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

– не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;

– из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

*7.2.4. Устный опрос*

**А. Типовые задания.**

1. Основные понятия биомеханики.
2. Понятия механики. Виды спортивных движений.
3. Нагрузки, действующие на опорно-двигательный аппарат человека.
4. Биомеханические основы проявления физических качеств.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы. При оценке ответа основными являются следующие критерии: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа; 4) ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания.**

Отметка *«отлично»* ставится, если:

– изученный материал изложен полно, определения даны верно;

– ответ показывает понимание материала;

– студент может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

Отметка *«хорошо»* ставится, если:

– изученный материал изложен достаточно полно;

– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые студент в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;

– студент затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

Отметка *«удовлетворительно»* ставится, если:

– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

– студент не может достаточно глубоко и доказательно обосновать

свои суждения и привести свои примеры;

– на 50% дополнительных вопросов даны неверные ответы.

Отметка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

*Примечание.* Отметки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» могут также выставляться не за единовременный ответ, но и за работу на семинарском занятии, при условии, если в процессе занятия не только заслушивались дополнения студента, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

*7.2.5 Письменная (контрольная) работа*

**А. Типовые задания**

1. Дать определение «биомеханика спорта».
2. Системно-структурный подход Д.Д.Донского, его сущность.
3. Раскрыть функционально-анатомическое и физиологическое направление в развитии биомеханики.
4. Виды движений. Системы отсчета расстояния и времени.
5. Силовые характеристики движения.
6. Силы, препятствующие движению в спорте. Раскрыть, объяснить механизм действия, примеры.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов**).

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки знаний по зачету входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.
2. Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.
3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.
4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

Оценка *«отлично»* ставится, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы;
- знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области физической культуры и спорта;
- письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует.

Оценка *«хорошо»* ставится, если:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос,

показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями;

- письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента;
- допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если:

- дан неполный ответ, логика, и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы, вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков;
- в ответе отсутствуют выводы;
- письменная работа требует поправок, коррекции.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

- дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы;
- присутствует нелогичность изложения;
- письменный текст оформлен с орфографическими ошибками;
- отсутствуют выводы.

### *7.2.6. Вопросы к экзамену*

**А. Типовые вопросы к экзамену.**

1. Что изучает биомеханика и биомеханика спорта? Основная и частные задачи биомеханики спорта. Основная теория биомеханики спорта.
2. Исторические направления в развитии биомеханики.
3. Современный этап и направления в развитии общей биомеханики и биомеханики спорта.
4. Механическое движение и его виды.
5. Система отсчета расстояния и времени.
6. Пространственные характеристики движения спортсмена при поступательном и вращательном движении.
7. Временные характеристики движения спортсмена при поступательном и вращательном движении.
8. Пространственно-временные характеристики движения спортсмена при поступательном и вращательном движении.
9. Что является мерой инертности тела при поступательном и вращательном движении? Инерционные характеристики.
10. Что является причиной изменения движения? Какие характеристики относятся к силовым?
11. Внешние и внутренние силы в движении человека.
12. Понятие о механической работе, мощности и видах механической энергии.

13. Нагрузки, действующие на опорно-двигательный аппарат при выполнении бытовых и спортивных движений.

14. Механические свойства костей.

15. Механические свойства суставов.

16. Механические свойства связок и сухожилий.

17. Трехкомпонентная модель мышцы. Механические свойства контрактильного компонента.

18. Тело человека как многозвенная система: кинематические звенья, пары и цепи.

19. Степени свободы в кинематических парах и цепях тела человека.

20. Звенья тела как рычаги и маятники.

21. Геометрия масс тела человека, раскрыть масс-инерционные характеристики.

22. Способы определения масс-инерционных характеристик.

23. Состав системы движений. Классификация видов спорта по составу двигательных действий.

24. Двигательная и информационная структуры двигательного действия.

25. Спортивные движения как управляемая система движений. Схема управления двигательным действием.

26. Уровни построения движения по Н.А.Бернштейну: анатомические субстраты и подчиненные движения.

27. Определение понятий «двигательные качества», «двигательные способности», «двигательные возможности», в чем различие между ними.

28. Силовые способности человека и способы определения уровня их развития.

29. Что влияет на проявление силы мышц (механические, анатомические, физиологические факторы)?

30. Виды работы мышц (статическая и динамическая, их подвиды).

31. Элементарные формы проявления быстроты, способы определения уровня их развития.

32. Биомеханическая характеристика выносливости. Способы определения выносливости.

33. Что называется утомлением? Как проявляется утомление в компенсаторной и декомпенсаторной фазах утомления.

34. Биомеханическая характеристика гибкости, определяющие ее условия. Активная, пассивная и суставная гибкость. Способы ее определения.

35. Координационные способности и способы определения уровня их развития.

36. Основы теории изменения: виды, шкалы и погрешности измерений.

37. Понятие о тесте и тестировании. Основные критерии аутентичности (добротности) тестов.

38. Инструментальные методики, используемые в спортивной практике.

39. Оценивание полученных результатов тестирования. Виды шкал оценок.

40. Количественная характеристика технической подготовленности спортсмена.

41. Эффективность владения техникой: абсолютная, сравнительная и реализационная. Способы оценки эффективности.

42. Биомеханическая характеристика освоенности спортивной техники.

43. Пути повышения спортивно-технического мастерства представителей различных видов спорта

44. Биомеханическая характеристика тактической подготовленности спортсмена и команды.

45. Телосложение и моторика человека. Влияние тотальных, пропорционных и конституционных особенностей тела на моторику человека.

46. Онтогенез моторики. Роль созревания и научения в формировании моторики.

47. Двигательный возраст, способы его определения. Двигательные акселеранты и ретарданты.

48. Асимметрии и их проявление в спортивной деятельности: функциональная, анатомическая, двигательная.

49. Прогноз развития моторики на основе изучения стабильности двигательных показателей и наследственных влияний.

50. Описание положение тела в пространстве (место, ориентация и поза).

51. Статические упражнения, какова их основная двигательная задача. Примеры статических упражнений в спортивной практике. Виды равновесия тела человека при выполнении физических упражнений, примеры.

52. От каких условий зависит степень устойчивости тела? Управление статическими упражнениями.

53. Провести биомеханический анализ статического упражнения.

54. Движение без перемены места в пространстве. Опорные и подвижные звенья тела. Механизмы притягивания и отталкивания в движениях на месте.

55. Провести биомеханический анализ упражнения без перемены места в пространстве.

56. Локомоторные движения, их основная двигательная задача, классификация локомоций по структуре и механизму взаимодействия с опорой. Примеры. Роль маховых движений при выполнении локомоторных движений.

57. Характеристика спортивных локомоций, совершаемых при отталкивании от твердой опоры.

58. Характеристика спортивных локомоций, выполняемых на скользкой опоре и в водной среде.

59. Локомоции с использованием механических преобразователей.

60. Провести биомеханический анализ локомоторного упражнения.

61. Какие движения относят к перемещающим, какова их основная двигательная задача?

62. Провести биомеханический анализ перемещающего упражнения.

63. Механика полета снарядов.

64. Основы механики удара. Классификация ударов. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

65. Фазовый состав ударных действий, задачи отдельных фаз, примеры?

66. Признаки и условия вращательного движения. Виды осей. Различия между вращательными движениями при опоре и в полете.

67. Механизм создания вращательного движения. Управление движением вокруг осей.

68. Провести биомеханический анализ вращательного упражнения.

Экзаменационные билеты приведены в приложении 6.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Ответ на экзамене оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки компетенций по экзамену входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.
2. Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.
3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.
4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания.**

Отметка *«отлично»* ставится, если:

- знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные, заданные экзаменатором;
- студент при ответах на вопросы демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;
- при ответе на вопросы используются данные из дополнительной литературы;
- ответ иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения;
- студент демонстрирует умение вести научную дискуссию.

Отметка *«хорошо»* ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание билета, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
- в ответе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов билета;
- в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

Отметка *«удовлетворительно»* ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы билета студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

Отметка *«неудовлетворительно»* ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Основная литература*

1. Карпеев, А.Г. Биомеханика. Ч. 1 [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.П. Курнакова, Г.А. Коновалов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Г. Карпеев. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2014. – 148 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640916 (дата обращения: 10.03.2026)

2. Курысь, В.Н. Биомеханика. Познание телесно-двигательного упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.Н. Курысь. – М. : Советский спорт, 2013. – 368 с. : ил. – ISBN 978-5-9718-0629-5. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279283 (дата обращения: 11.04.2026)

3. Коренберг, В.Б. Лекции по спортивной биомеханике (с элементами кинезиологии) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Б. Коренберг. – М. : Советский спорт, 2011. – 208 с. – ISBN 978-5-9718-0528-1. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225202 (дата обращения: 21.03.2026)

4. Попов, Г.И. Биомеханика [Текст] : учебник для вузов / Г.И. Попов. – 2-е изд, испр. и доп. - Москва : Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.

*Дополнительная литература*

1. Лущик, И.В. Биомеханика: рабочая тетрадь [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Л.Б. Дзержинская, И.В. Лущик .— Волгоград : ВГАФК, 2010. – 126 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228998 (дата обращения: 18.03.2026)

2. Карпеев, А. Г. Биомеханика: практикум / авт.-сост. А. Г. Карпеев, О. В. Кайгородцева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : СибГУФК, 2022. – 48 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/816986 (дата обращения: 02.02. 2026)

3. Чилигин, Д. В. Практикум по биомеханике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. В. Чилигин. – Хабаровск : ДВГАФК, 2009. – 105 с. : ил. – ISBN 978-5-8028-0099-7. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284494 (дата обращения: 14.02. 2026)

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАБЕЛЬНОЙ СЕТИ INTERNET, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
3. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rsl.ru/
4. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/
5. Library.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный портал. – Режим доступа: http://www.library.ru/
6. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал. – Режим доступа: http://www.edu.ru/
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал. – Режим доступа: http://window.edu.ru/
8. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам при освоении курса дисциплины «Биомеханика» с самого начало необходимо обратить внимание на усвоение сложных понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов. Студентам следует усвоить основные понятия по важным разделам дисциплины. «Общая биомеханика» - необходимо обратить внимание на усвоение знаний из теоретической механики, которая в дальнейшем станет основой для определения характеристик движений спортсменов в ходе выполнения практических работ.

В разделе «Частная биомеханика» студентам необходимо усвоить отличительные особенности конкретных групп упражнений и уметь производить их биомеханический анализ.

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения:

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № В - помещение для занятий лекционного типа | Укомплектованы специализированной мебелью.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 100; для преподавателя – 1.<br>Учебная настенная доска для мела<br>Перечень технических средств обучения: плазменная панель для демонстрации наглядных материалов |
| 2. | Аудитория № 14 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест для студентов – 30; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная |
| 3. | Научно-исследовательская лаборатория кафедры, аудитория 13 | Укомплектована Аппаратным комплексом «МБН-биомеханика»,<br>Измерительный комплекс для оценки усилий, развиваемых спортсменами при работе на тренажерах |
| 4. | Учебно-научная лаборатория кафедры | Укомплектована системой видеорегистрации двигательных действий спортсмена «Видеоанализ 3D», стабилометрический комплекс |

- занятия по дисциплине «Биомеханика» проводятся в специализированных аудиториях (оформленных стендами, наглядными пособиями, методическими указаниями);
- видеокамера для регистрации спортивных упражнений;
- фотоаппарат для регистрации спортивных упражнений;
- автоматизированные комплексы измерительной аппаратуры (тензодинамометрия, стабилометрия);
- ПК с программным обеспечением обработки видеофрагментов и выводом их на печать;
- распечатанные покадровые материалы видеосъемки для изготовления промеров;
- распечатанные фотографии для определения ОЦТ;
- бланки для отображения и обработки графиков тензодинамометрии;
- карандаши, линейки, транспортиры.

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО

ответственный за ОПОП:
к.п.н., доцент  О.А. Комачева

Приложение А

Практическая работа №2 ***«Составление хронограммы спортивного упражнения»***

*Цель работы: научиться по промеру вычислять длительность выполнения спортивного упражнения в целом и отдельных его фаз, определять ритм упражнения.*

*Ход работы*:

1. Просмотреть промер, найти начало и окончание упражнения.
2. Определить фазовый состав упражнения (*графа 1 – «Фазы движения»*).
3. Записать в *графу 2* номера кадров начала и окончания каждой фазы.
4. Определить количество кадров, на которых изображена каждая фаза и записать в *графу 3 («Число временных интервалов»)*.
5. Рассчитать длительность фазы. Исходя из того, что частота киносъемки составляет 24 кадр/с, 1 кадр = $\frac{1}{24}$ = 0,0417 с, умножить число временных интервалов на 0,0417 с, записать *в графу 4 («Длительность фазы»)*.
6. Определить ритм движения как соотношение времени каждой отдельной фазы к общему времени движения: $N = \frac{t_{фазы}}{t_{общее}} \times 100\%$

| Название фазы | Номера кадров начала и окончания фазы | Число временных интервалов | Длительность фазы, с | Соотношение времени отдельных фаз (ритм, %) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | $\sum$ = | 100% |

7. Для наглядного представления о длительности фаз движения изготавливаются диаграммы времени движения – *линейные и круговые хронограммы*.

В *линейной хронограмме* длительность фазы определяется отрезком, длина которого пропорциональна числу кадров, на которых изображена данная фаза. Удобно с помощью данной хронограммы изображать законченные двигательные акты ациклического характера (легкоатлетические прыжки, метания).

В *круговой хронограмме* каждой фазе соответствует свой сектор, длина дуги которого пропорциональна количеству кадров, на которых изображена фаза. Круговые хронограммы удобны для изображения циклических движений (ходьба, бег, бег на коньках или на лыжах).

Приложение Б

Практическая работа №3 ***«Вычисление линейной скорости и ускорения»***

*Цель: определить линейную скорость и ускорение спортивного упражнения, изобразить их изменения графически.*

*Ход работы*:

1. В *графу 1* («*№ кадров»*) записать номера кадров, на которых прорисовано изображение.

2. Выбрать два сустава, по которым будут проводиться измерения. Во вторую и в последующие графы записать их названия.

3. С помощью линейки измерить и записать во *вторую графу* расстояния между соседними изображениями по выбранным суставам («*ΔS, мм»*).

4. Рассчитать коэффициент для определения линейной скорости, в котором учитываются масштаб, частота видеосъемки и число пропущенных кадров: $K = \frac{\alpha \times \gamma}{1000 \times \beta}$, где α – величина, обратная масштабу; β – число пропущенных кадров между соседними изображениями; γ – частота видеосъемки (24 кадр/с)

5. Вычислить линейную скорость движения (*3 графа* - «*V, м/с*») путем умножения значений из 2-й графы на коэффициент *K*:

$$V = \Delta S \times K$$

6. Определить разность скоростей («$V - V_0$») между соседними изображениями путем вычитания из значения приобретенной скорости предыдущего значения. Результат записать в 4-ю графу (значения могут быть положительными и отрицательными).

7. Для расчета ускорения $a = \frac{V - V_0}{t}$ полученное значение из графы 4 разделить на время, равное $t = \frac{\beta}{\gamma}$ и результаты записать в графу 5 («*a, м/с²*»)

| *№ кадров* ↓ | *ΔS, мм* | | *V, м/с* | | $V - V_0$ | | *a, м/с²* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *суставы*→ | | | | | | | | |
| | – | – | – | – | – | – | – | – |
| | | | | | – | – | – | – |
| | | | | | | | | |

8. ОХ отметить номера кадров, по оси OY – скорость точки на данном кадре. Масштаб вертикальных и горизонтальных осей выбирается произвольно, исходя из количества кадров и значений скорости.

9. По значениям *графы 5* начертить график изменения ускорения: по оси ОХ отложить номера кадров, а по оси OY – значения ускорения. Положительные значения откладываются выше оси ОХ, отрицательные – ниже.

Приложение В

Практическая работа №4 ***«Вычисление угловой скорости и ускорения»***

*Цель работы: вычислить угловую скорость и ускорение вращательного упражнения, изобразить их изменения графически.*

*Ход работы*:

1. Изготовить промер (аналогично промеру поступательного движения).
2. Найти на промере ось вращения.
3. Через ось вращения и любую точку с первого кадра провести линию ОА и принять ее за линию начала отсчета углов.
4. Выбрать два сустава, по которым будут производиться измерения, провести через них и ось вращения лучи.
5. В *графу 1* записать номера кадров, на которых прорисованы изображения.
6. Измерить транспортиром углы отклонения лучей, проведенных через выбранные суставы от линии ОА, записать полученные значения в *графу 2 («φ, град»)*.
7. Определить разницу углов между соседними изображениями по выбранным суставам (*графа 3, «Δφ, град»*).
8. Определить угловую скорость точки по формуле:

$$\omega = \frac{\Delta\varphi \times \gamma}{\beta},$$

где γ – частота видеосъемки; β – число пропущенных кадров между изображениями. Результат записать *в графу 4*.

9. Найти разность скоростей путем вычитания из значения приобретенной скорости предыдущего значения: $\Delta\omega = \omega_n - \omega_{n-1}$

10. Вычислить угловое ускорение по формуле: $\varepsilon = \frac{\Delta\omega}{\Delta t} = \frac{\Delta\omega \times \gamma}{\beta}\left(град/с^2\right)$

| *№ кадров↓* | *φ, град* | | *Δφ, град* | | *ω, град/с* | | *Δω, град/с* | | *ε, град/с²* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *суставы→* | | | | | | | | | | |
| | | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | | | | | - | - | - | - |
| | | | | | | | | | | |

11. По значениям *графы 4* начертить график изменения угловой скорости. На линии ОА нарисовать шкалу значений. Для каждого изображения начертить радиус, на них отметить значения угловых скоростей для выбранных суставов (разными цветами).

12. По данным *графы 6* начертить радиальный график углового ускорения: отрицательные значения откладываются внутрь круга, а положительные - наружу. Отмеченные точки соединить плавной линией (радиальная кривая ускорения).

Приложение Г

Практическая работа №5 ***«Определение общего центра тяжести (ОЦТ)»***

*Цель работы: научиться по фотографии аналитическим способом определять общий центр тяжести человека в различных позах.*

*Ход работы*:

1. Записать вес изображенного на фотографии человека (Р, кг).
2. Умножить вес человека на значения из *графы 3 («Относительный вес звена»)*. Полученные результаты записать в *графу 4 («Абсолютный вес звена»)*.
3. На фотографии отметить точками основные суставы (плечевой, локтевой, лучезапястный, тазобедренный, коленный, голеностопный).
4. Определить длину звеньев (*графа 5*) путем измерения с помощью линейки расстояния между соседними суставами (в мм): длину туловища – между плечевым и тазобедренным, плеча – плечевым и локтевым, предплечья – локтевым и лучезапястным, бедра – тазобедренным и коленным, голени – коленным и голеностопным. ***Длина головы и кисти не измеряется.***
5. Умножить длину звеньев (*графа 5*) на коэффициенты из *графы 6*, результат записать здесь же. Полученные значения – это расстояния от проксимального конца звена до его центра тяжести, который отмечаются крестиком на рисунке. ***Центр тяжести головы*** находится над слуховым отверстием (в профиль) или на переносице (в фас). ***Центр тяжести кисти*** находится посередине ладони на уровне большого пальца.
6. Провести оси координат или по границе рисунка, или через вертикальные и горизонтальные объекты, изображенные на рисунке.
7. Измерить расстояние от центра тяжести каждого звена до оси OY, записать значения в *графу 7*.
8. Измерить расстояние от центра тяжести каждого звена до оси OX, записать значения в *графу 9*.
9. Умножить значения абсолютного веса каждого звена (*графа 4*) на абсциссу его центра тяжести (*графа 7*), результат записать в *графу 8*.
10. Умножить значение абсолютного веса каждого звена (*графа 4*) на ординату его центра тяжести (*графа 9*), результат записать в *графу 10*.
11. Найти сумму значений в *графах 8 и 10* и разделить их на вес изображенного на фотографии человека. Полученные координаты $OX_{оцт}$ и $OY_{оцт}$ отметить на фотографии.

Продолжение приложения Г

| № п/п | Звенья тела | Относительный вес звена, % | Абсолютный вес звена, кг | Длина звена, мм | Расстояние от проксимального конца до центра тяжести звена, мм | Абсцисса центра тяжести, мм | P×OX | Ордината центра тяжести звена, мм | P×OY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Голова | 0,069 | | | - | | | | |
| 2 | Туловище | 0,435 | | | (0,44) | | | | |
| 3 | Плечо правое | 0,027 | | | (0,47) | | | | |
| 4 | Плечо левое | 0,027 | | | (0,47) | | | | |
| 5 | Предплечье правое | 0,016 | | | (0,42) | | | | |
| 6 | Предплечье левое | 0,016 | | | (0,42) | | | | |
| 7 | Кисть правая | 0,006 | | | - | | | | |
| 8 | Кисть левая | 0,006 | | | - | | | | |
| 9 | Бедро правое | 0,142 | | | (0,44) | | | | |
| 10 | Бедро левое | 0,142 | | | (0,44) | | | | |
| 11 | Голень правая | 0,043 | | | (0,42) | | | | |
| 12 | Голень левая | 0,043 | | | (0,42) | | | | |
| 13 | Стопа правая | 0,014 | | | (0,44) | | | | |
| 14 | Стопа левая | 0,014 | | | (0,44) | | | | |
| | Общий вес человека, кг | | P = | | | $\sum(P \times OX) =$ | | $\sum(P \times OY) =$ | |

$$OX_{ОЦТ} = \frac{\sum(P \times OX)}{P} =$$

$$OY_{ОЦТ} = \frac{\sum(P \times OY)}{P} =$$

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«25» мая 2026 г.
протокол № 11
Заведующая кафедрой Т.М. Брук

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# БИОХИМИЯ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): физическая реабилитация*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1, 2
Семестр – 1, 2, 3, 4
Итоговая форма контроля – зачёт (1 семестр)
экзамен (4 семестр)

Рабочую программу разработала:
Губина Ю.В., к.б.н, доцент

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 8
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 8
5. Содержание дисциплины ..... 9
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 9
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 12
*5.2.1. Содержание лекционных занятий* ..... 12
*5.2.2. Содержание практических занятий* ..... 19
6. Самостоятельная работа студентов ..... 27
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 30
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 30
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 38
*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля* ..... 38
*7.2.2. Тестовые задания по дисциплине* ..... 46
*7.2.3. Вопросы к зачёту и экзамену* ..... 46
*7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи* ..... 50
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 52
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 53
9.1. Электронные библиотеки ..... 53
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 53
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины . 53
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 87
ПРИЛОЖЕНИЕ ..... 92

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

Область профессиональной деятельности выпускника:
01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);
05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО);
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ);
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП).

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

**УК-1.** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

**ОПК-4.**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся;

**ОПК-8.** Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

**ОПК-13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

**ПК-2.** Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Биохимия» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **В результате обучения по дисциплине студент должен:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| − понятие и классификация химических систем; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| | С/03.6 | |
| − структуру и закономерности функционирования химических систем; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | УК-1 |
| − систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ОПК-4 |
| − влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | ОПК-4 |
| − закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ОПК-4 |
| − основы биохимии двигательной активности; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | ОПК-8 |
| − химический состав организма человека; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ОПК-13 |
| − возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | ОПК-13 |
| − особенности обмена веществ | 05.004 – Инструктор- | ОПК-13 |

| | | |
|---|---|---|
| лиц различных возрастных групп; | методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | |
| − биохимические закономерности двигательной активности и процессы восстановления; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | ОПК-13 |
| − возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ПК-2 |
| **Уметь** | | |
| − обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | УК-1 |
| − обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | УК-1 |
| − с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | ОПК-4 |
| − проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ОПК-4 |
| − оценить функциональное состояние организма по | 05.015 – Тренер-преподаватель по | ОПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| результатам биохимического анализа крови и мочи; | адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | |
| − с помощью методов определить закономерности восстановительных процессов; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ОПК-8 |
| − выявлять зависимость между процессами энергообеспечения при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | ОПК-13 |
| − объяснять занимающимся биохимическую сущность влияний на организм занятий физической культурой и спортом; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ПК-2 |
| − описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | ПК-2 |
| **Иметь опыт** | | |
| − использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование); | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | УК-1 |
| − анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ОПК-4 |
| − владения приемами и методами устранения метаболитов | 05.015 – Тренер-преподаватель по | ОПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; | адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | |
| − обобщения и анализа полученных результатов тестирования; | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ОПК-8 |
| − использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности; | 05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту B/02.6, C/01.7, C/02.7, C/03.7, C/04.7, D/03.7; | ОПК-13 |
| − владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок. | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту A/03.5, C/01.6, C/02.6, C/03.6 | ПК-2 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Биохимия» относится к обязательным дисциплинам Блока 1 дисциплин: Б1.О.12.

В соответствии с учебным планом дисциплина «Биохимия» изучается на 1-2 курсах в 1, 2, 3 и 4 семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет и экзамен.

Для успешного освоения «Биохимии» необходимо входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: школьный курс по биологии и химии, «Анатомии», «Физиология человека».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | **33** | 10 | 2 | 4 | 13 |
| Лекции | **10** | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Семинары | **10** | 6 | | 2 | 2 |
| Итоговая форма контроля (экзамен) | **9** | | | | 9 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Самостоятельная работа*** | | **151** | 26 | 34 | 32 | 59 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **180** | | | | |
| | **ЗЕ** | **5** | 2 | | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Зачёт/экзамен | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| | | | | | | | **1 семестр** |
| **Раздел I.** Химические системы | **5** | | | | | | **5** |
| 1. Основные химические системы и законы | 3 | | | | | | 3 |
| 2. Периодическая система химических элементов. Химическая связь | 2 | | | | | | 2 |
| **Раздел II.** Химическая термодинамика человеческого потенциала при выполнении физической нагрузки | **4** | | | | | | **4** |
| 3. Предмет термодинамики. Основные законы | 2 | | | | | | 2 |
| 4. Химическая кинетика и равновесие в спортивной деятельности | 2 | | | | | | 2 |
| **Раздел III**. Водно-дисперсные системы | **6** | | **2** | **2** | | | **2** |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. Дисперсные системы | 2 | | 2 | | | | |
| 6. Водно-солевой обмен | 4 | | | 2[2,3] | | | 2 |
| **Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта | **19** | | **2** | **4** | | | **13** |
| 7. Основные свойства органических соединений | 2 | | | | | | 2 |
| 8. Углеводы | 1 | | 1[4] | | | | |
| 9. Свойства и биологическая роль углеводов | 3 | | | 1 | | | 2 |
| 10. Липиды | 1 | | 1[4] | | | | |
| 11. Свойства и биологическая роль липидов | 4 | | | 1[1] | | | 3 |
| 12. Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов | 3 | | | 1[1] | | | 2 |
| 13. Биологически активные вещества | 5 | | | 1 | | | 4 |
| **Раздел V.** Химическая идентификация | **2** | | | | | | **2** |
| 14. Качественный и количественный анализ | 2 | | | | | | 2 |
| | | | | | | | **2 семестр** |
| **Раздел VI.** Общая биохимия | **36** | | **2** | | | | **34** |
| 15. Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии | 7 | | 2[4] | | | | 5 |
| 16. Обмен углеводов | 7 | | | | | | 7 |
| 17. Обмен липидов | 5 | | | | | | 5 |
| 18. Обмен белков и нуклеиновых кислот | 7 | | | | | | 7 |
| 19. Биохимия крови | 5 | | | | | | 5 |
| 20. Биохимия почек и мочи | 5 | | | | | | 5 |
| | | | | | | | **3 семестр** |
| **Раздел VII.** Биохимия мышечной деятельности | **99** | | **4** | **4** | | | **91** |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21. Биохимия мышц | 8 | | | | | | 8 |
| 22. Биоэнергетика мышечной деятельности | 10 | | | 2 | | | 8 |
| 23. Биохимические изменения в организме при физических нагрузках | 8 | | | | | | 8 |
| 24. Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха | 10 | | $2^4$ | | | | 8 |
| | | | | | | | **4 семестр** |
| 25. Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе | 2 | | $2^4$ | | | | |
| 26. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки | 22 | | | 2 | | | 20 |
| 27. Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок | 10 | | | | | | 10 |
| 28. Биохимические основы питания | 10 | | | | | | 10 |
| 29. Биохимический контроль состояния здоровья лиц, занимающихся физической культурой | 19 | | | | | | 19 |
| Экзамен | **9** | 9 | | | | | |
| **Итого** | **180** | **9** | **10** | **10** | | | **151** |
| В интерактивной форме: | | | 100% | 40% | | | |
| Процент от количества аудиторных занятий | | | 50% | 50% | | | |

*Занятия в интерактивной форме:*

− технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ, навыки презентаций (1);

− мозговой штурм – это метод, способствующий развитию практических навыков, творчества, выработке правильной точки зрения на определенные вопросы биохимической теории и практики (2);

− информационные проекты − направлены на сбор информации по актуальным проблемам по биохимии с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории (3);

− лекция-беседа – предполагает самостоятельную подготовку студентов по плану лекции на основе рекомендуемой литературы. Лекция – беседа позволяет вовлечь в работу наибольшее число студентов, при этом формируются навыки общения, способствует формированию и развитию профессиональных навыков, обучающихся (4).

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

*5.2.1. Содержание лекционных занятий* (10 часов)

**1 семестр**

**Раздел III**. Водно-дисперсные системы (2 часа)

***Тема 1.*** Дисперсные системы (лекция-беседа) (2 часа)

*План:*

1. Понятие о дисперсных системах. Дисперсная фаза и дисперсионная среда.
2. Классификация дисперсных систем.
3. Осмотическое давление. Изотонические, гипотонические и гипертонические растворы.
4. Диффузия и осмос в живых организмах.
5. Коллоидные системы.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о понятии и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем, химическом составе организма человека и роли элементов в обмене веществ с учетом пола и возраста, особенностях протекания биохимических процессов в организме человека с учетом пола и возраста при организации занятий физической культурой и спортом, зависимости между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, биохимических особенностях лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности, систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, закономерностях протекания биохимических процессов в организме человека;

- **умений** обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом, интерпретировать биохимические показатели физического развития человека, моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование), использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, проведения оценки функционального состояния человека, методами интерпретации биохимических показателей занимающихся, методами коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

## **Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта (2 часа)

### ***Тема 2.*** **Углеводы (**лекция – беседа) (1 час)

*План:*

1. Биологическая роль углеводов.
2. Классификация углеводов.
3. Физико-химические свойства моносахаридов.
4. Строение и свойства дисахаридов.
5. Строение и свойства полисахаридов.

Углеводы как альдегидо- и кетоспирты или продукты их конденсации. Классификация углеводов по способности к гидролизу: простые и сложные углеводы. Моносахариды. Классификация моносахаридов по длине углеродной цепи и по функциональным группам. Моносахариды – пентозы: рибоза и дезоксирибоза, их строение и биологическая роль. Гексозы: глюкоза, фруктоза, галактоза, их строение и биологическая роль. Ациклические и циклические формы моносахаридов. Глюкозидный гидроксил. Реакции окисления, восстановления и этерификации моносахаридов. Образование сложных углеводов. Олигосахариды. Дисахариды: сахароза, лактоза, мальтоза. Гидролиз дисахаридов, условия его протекания в организме человека и вне организма. Полисахариды.

Особенности химического состава, молекулярного строения и биологической роли гомополисахаридов (амилозы, амилопектина, гликогена, клетчатки) и гетерополисахаридов (гиалуроновой кислоты, хондроитинсерной кислоты, гепарина). Реакции гидролиза и фосфоролиза полисахаридов. Биологическая роль углеводов.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, химическом составе организма человека, медицинских, возрастных требованиях к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;
- **умений** оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом, объяснять занимающимся химическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

***Тема 3.*** **Липиды (**лекция – беседа) (1 час)

*План:*

1. Биологическая роль липидов.
2. Классификация липидов.
3. Физико-химические свойства нейтральных жиров.
4. Значение фосфатидов (лецитина и кефалина) в спорте.
5. Основные представители стеринов и стероидов. Роль их в спорте.

Липиды – органические соединения, нерастворимые в воде и экстрагируемые неполярными растворителями. Классификация липидов. Нейтральные жиры (триглицериды). Простые и смешанные триглицериды. Насыщенные и ненасыщенные триглицериды животных жиров и растительных масел. Ступенчатый гидролиз триглицеридов. Окисление

ненасыщенных триглицеридов. Гидрогенизация жира. Иодное число жира. Фосфолипиды: глицерофосфолипиды, сфингофосфолипиды, инозитфосфолипиды, их химическое строение. Образование биполярных ионов. Гидролиз фосфолипидов. Особенности строения коламинфосфолипидов, холинфосфолипидов, фосфатидных кислот. Общие преставления о строении гликолипидов: цереброзидов и ганглиозидов. Полициклические липиды. Стерины. Общие представления о химическом строении стеринов и их производных: стеридов, желчных кислот, стероидных гормонов, витаминов группы D.Биологическая роль липидов.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, химическом составе организма человека, медицинских, возрастных требованиях к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;
- **умений** оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом, объяснять занимающимся химическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

**2 семестр**

**Раздел V.**Общая биохимия (2 часа)

***Тема 4.*** **Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии** (лекция – беседа)(2 часа)

*План:*

1. Понятие об обмене веществ. Катаболические и анаболические реакции – две стороны обмена веществ.
2. Виды обмена веществ.

3. Биологическое окисление – основной путь освобождения энергии для живого организма:

3.1. Транспорт электронов и протонов по цепи ферментов биологического окисления в аэробных условиях;

3.2. Транспорт электронов и протонов по цепи ферментов биологического окисления в анаэробных условиях.

4. АТФ – универсальный источник энергии.

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. Тканевое дыхание – основной источник АТФ. Ферменты тканевого дыхания. Схема дыхательной цепи. Синтез АТФ в процессе тканевого дыхания. Образование и обезвреживание перекиси водорода. Другие типы биологического окисления (анаэробного окисление, микросомальное окисление, свободнорадикальное окисление).

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о систематизации закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, закономерностях протекания биохимических процессов в организме человека, основе биохимии двигательной активности, возрастных особенностях обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом, особенностях обмена веществ лиц различных возрастных групп;
- **умений** с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов, с помощью методов определять закономерности восстановительных процессов, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом;
- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, обобщения и анализа полученных результатов тестирования, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 8, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

**3 семестр**

**Раздел VI.** Биохимия мышечной деятельности (2 часа)

***Тема 5.*** **Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха** (лекция – беседа) (2 часа)

*План:*

1. Современные представления о природе утомления.
2. Молекулярные механизмы утомления.
3. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислении.
4. Понятие о восстановлении. Виды восстановления.
5. Особенности процессов восстановления:
   - 5.1. Правило В.А. Энгельгардта;
   - 5.2. Гетерохронность процессов восстановления;
   - 5.3. Закон суперкомпенсации.

Биологическая роль утомления. Развитие охранительного торможения. Нарушение функций вегетативных и регуляторных систем организма. Исчерпание энергетических резервов организма. Образование и накопление лактата при мышечных нагрузках. Повреждение биологических мембран свободнорадикальным окислении.

Биохимические закономерности восстановления после мышечной работы. Срочное восстановление. Устранение креатина. Алактатный кислородный долг. Устранение лактата. Лактатный кислородный долг. Оставленное восстановление. Синтез гликогена, жиров и белков в период отставленного восстановления. Суперкомпенсация.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, основах биохимии двигательной активности, биохимических закономерностях двигательной активности и процессах восстановления, возрастных требованиях к лицам, проводящим подготовку в адаптивных группах;
- **умений** с помощью методов экспресс-диагностики определять протекание восстановительных процессов, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, с помощью методов определять закономерности восстановительных процессов, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;

• **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, обобщения и анализа полученных результатов тестирования, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 8, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

**4 семестр**

***Тема 6.*** **Биохимические закономерности адаптации к мышечной работе**
(лекция – беседа) (2 часа)

*План:*

1. Понятие о биологической адаптации организма к мышечной деятельности.
2. Этапы адаптации.
3. Специфичность биологической адаптации, её факторы.
4. Фазы адаптации организма.
5. Тренировочный эффект, его показатели.
6. Биохимические принципы спортивной тренировки.

Генотипическая и фенотипическая адаптация. Срочная и долговременная адаптация. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Биологические принципы спортивной тренировки. Биохимические закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

• **знаний** о закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, основах биохимии двигательной активности, биохимических закономерностях двигательной активности и процессах восстановления, возрастных требованиях к лицам, проводящим подготовку в адаптивных группах;

• **умений** с помощью методов экспресс-диагностики определять протекание восстановительных процессов, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, с помощью методов определять закономерности восстановительных процессов, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;

• **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, обобщения и анализа полученных результатов тестирования, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 8, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

*5.2.2. Содержание практических занятий* (10 часов)

**1 семестр**

**Раздел III. Водно-дисперсные системы** (2 часа)

**1. *Семинар №1:* «Водно-солевой обмен»** (2 часа)

План

1. Водной обмен: определение, роль в организме.
2. Содержание и роль воды в организме. Поступление и выделение воды из организма. Нарушение водного баланса.
3. Водный обмен при мышечной деятельности.
4. Активная реакции среды. Водородный показатель.
5. Буферные системы. Биологическая роль. Механизм действия. Понятие об ацидозе и алкалозе.
6. Роль буферных систем при занятиях оздоровительной физической культурой.
7. Гидролиз солей.
8. Содержание и распределение минеральных веществ в организме.
9. Поступление и выделение минеральных веществ из организма.
10. Биологическая роль минеральных элементов.
11. Минеральный обмен при мышечной деятельности.
12. Роль некоторых минеральных веществ при занятиях физической культурой.

Технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ, навыки презентаций

Информационные проекты – направленные на сбор информации по актуальным проблемам биохимии с целью анализа, обобщения и представления информации для широкой аудитории.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1

Изучение темы направлено на приобретение

• **знаний** о понятии и классификации химических систем, структуре и закономерности функционирования химических систем, влиянии различных

химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, биохимических закономерностях двигательной активности и процессов восстановления, медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;

- **умений** обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, оценивать функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом;
- **опыта владения** использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование), анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование универсальных компетенций (УК-1), общепрофессиональных (ОПК-4, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

**Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культуры и спорта(4 часа)

**2. *Семинар №2*: «Свойства и биологическая роль углеводов»** (1 час)

План

1. Основные функции углеводов.
2. Классификация углеводов.
3. Моносахариды. Строение молекулы глюкозы и фруктозы.
4. Физико-химические свойства глюкозы и фруктозы.
5. Дисахариды. Строение и свойства сахарозы, мальтозы, лактозы.
6. Полисахариды. Строение и свойства крахмала, целлюлозы, клетчатки, гликогена.
7. Роль углеводов в питании спортсменов.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, химическом составе организма человека, медицинских, возрастных требованиях к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;
- **умений** оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом, объяснять занимающимся химическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

### 3. *Семинар №3:* **Свойства и биологическая роль липидов»** (1 час)

План

1. Роль липидов в организме.
2. Нейтральные жиры, номенклатура, получение, их свойства (гидролиз, омыление, гидрогенизация.
3. Определение высших карбоновых кислот. Номенклатура и изомерия. Классификация.
4. Отличие жидких жиров от твердых.
5. Определение липоиды. Классификация.
6. Определение фосфатидов. Структурные формулы лецитина и кефалин. Их биологическая роль.
7. Определение стеринов. Их значение.
8. Значение ганглиозидов, церебразидов и воска.
9. Роль липидов в питании спортсменов.

Технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ, навыки презентаций.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, химическом составе организма человека, медицинских, возрастных требованиях к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;
- **умений** оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом, объяснять занимающимся химическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

## 4. *Семинар №4:* «Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов» (1 час)

План

1. Аминокислоты – определение, классификация, изомерия и номенклатура.
2. Определение белков. Строение их.
3. Классификация белков.
4. Свойства белков. Их роль в организме.
5. Уровни организации белковых молекул.
6. Роль белка в питании спортсменов.
7. Нуклеиновые кислоты: определение, строение и свойства. Биологическое значение.

Технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ, навыки презентаций.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, химическом составе организма человека, медицинских, возрастных требованиях к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;
- **умений** оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом, объяснять занимающимся химическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

### 5. *Семинар №5:* «Биологически активные вещества» (1 час)

План:

1. Определение понятия витамины, авитамины, авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз.
2. Классификация витаминов.
3. Витамины, которые влияют на энергетический и пластический обмены.
4. Механизм влияния витаминов на работоспособность. Роль витаминов при занятиях оздоровительной физической культурой.
5. Определение гормоны. Механизм действия гормонов.
6. Отличие и сходство гормонов и витаминов.
7. Классификация гормонов. Значение гормонов. Гормональная регуляция при мышечной деятельности.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 4, 5; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о влиянии различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека, химическом составе организма человека,

медицинских, возрастных требованиях к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;

- **умений** оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода, обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом, объяснять занимающимся химическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

**3 семестр**

**Раздел VI.** Биохимия мышечной деятельности (4 часа)

**6.** ***Семинар № 6:*** **«Биоэнергетика мышечной деятельности»** (2 часа)

План

1. Относительное постоянство концентрации АТФ –необходимое условие сократительной деятельности мышц.
2. Понятие о мощности, ёмкости и эффективности процессов, обеспечивающих ресинтез АТФ.
3. Анаэробный алактатный механизм энергообеспечения. Его характеристика: химическая сущность процесса, показатели, роль.
4. В чём заключается химическая сущность миокиназной реакции, и какова её роль при мышечной деятельности?
5. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Напишите уравнений тех реакций гликолиза, в которых происходит ресинтез АТФ.
6. Охарактеризуйте показатели гликолитического механизма энергообеспечения. Чем определяется ёмкость гликолитического процесса?
7. Ресинтез АТФ в ходе аэробных окислительных процессов. Скорость развертывания, мощность, ёмкость, эффективность аэробного процесса.
8. Назовите промежуточные продукты распада углеводов, липидов, белков, которые могут быть субстратами окисления в аэробном процессе.

9. Каков химизм окислительного фосфорилирования? Под действием, каких факторов может происходить разобщение окисления и фосфорилирования при мышечной деятельности?

10.Чем лимитируется скорость аэробных превращений в мышцах?

11.От каких факторов зависит ёмкость аэробного ресинтеза АТФ?

12.Роль аэробных процессов в энергетике мышечной деятельности.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, основах биохимии двигательной активности, биохимических закономерностях двигательной активности и процессах восстановления, возрастных требованиях к лицам, проводящим подготовку в адаптивных группах;
- **умений** с помощью методов экспресс-диагностики определять протекание восстановительных процессов, с помощью методов определять закономерности восстановительных процессов, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;
- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, обобщения и анализа полученных результатов тестирования, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 8, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

**4 семестр**

## 7. *Семинар №7*: «Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки» (2 часа)

План

1. Биохимическая характеристика срочного, отставленного и кумулятивного эффектов тренировки.
2. Каковы биохимические особенности отставленного эффекта тренировки в избранном Вами вида спорта?
3. Направленность кумулятивных биохимических изменений и их роль в повышении функциональных возможностей организма под влиянием систематической тренировки.

4. Классификация физических нагрузок по преимущественной биохимической направленности.

5. Дайте характеристику биологическим принципам, лежащим в основе правильного постарения тренировочного процесса.

6. Понятие об эффективности и неэффективности, тренировочных нагрузках.

7. Биохимические особенности взаимодействия тренировочных эффектов повторных нагрузок, выполняемых:

а) в период полного восстановления от предшествующей нагрузки;
б) в период недовосстановления;
в) в период суперкомпенсации.

8. Биохимическая характеристика фаз адаптации к мышечной нагрузки.

9. Последовательность биохимических изменений в организме при тренировке и растренировке.

10. Биохимическая характеристика тренированного организма.

11. Однотипны ли понятия «тренировка» и «тренированность».

12. Специфичность проявления выносливости в различных видах спортивной деятельности.

13. Биохимические факторы, определяющие проявление алактатного компонента выносливости.

14. Биохимические факторы, определяющие проявление гликолитического компонента выносливости.

15. Биохимические факторы, определяющие проявление аэробного компонента выносливости.

16. С помощью, каких биохимических показателей можно оценить уровень развития выносливости у спортсменов, имеющие разную спортивную специализацию? Каковы предельные значения этих показателей на разных уровнях тренированности?

17. Биохимическое обоснование непрерывных, повторных и интервальных методов развития алактатного, гликолитического и аэробного компонента выносливости.

**Литература:** *основная*: 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

- **знаний** о закономерности протекания биохимических процессов в организме человека, основах биохимии двигательной активности, биохимических закономерностях двигательной активности и процессах восстановления, возрастных требованиях к лицам, проводящим подготовку в адаптивных группах;
- **умений** с помощью методов экспресс-диагностики определять протекание восстановительных процессов, оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи, с помощью методов определять закономерности восстановительных

процессов, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности, объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;

- **опыта владения** анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе, обобщения и анализа полученных результатов тестирования, использования терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности, владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-4, 8, 13) и профессиональных компетенций (ПК-2).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № | Содержание самостоятельной работы | Количество часов | Виды и форма контроля |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| | | | **1 семестр** |
| | **Раздел I.** Химические системы | | |
| 1. | Основные химические системы и законы | 6 | Конспект, решение задач, реферат |
| 2. | Периодическая система химических элементов. Химическая связь | 6 | Конспект, решение задач, реферат |
| | **Раздел II.** Химическая термодинамика человеческого потенциала при выполнении физической нагрузки | | |
| 3. | Предмет термодинамики. Основные законы | 6 | Конспект |
| 4. | Химическая кинетика и химическое равновесие спортивной деятельности | 6 | Конспект, решение задач, реферат |
| | **Раздел III**. Водно-дисперсные системы | | |
| 5. | Водно-солевой обмен | 5 | Письменный опрос, конспект, решение задач, реферат |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| **Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культурой и спортом | | | |
| 6. | Основные свойства органических соединений | 6 | Конспект, реферат |
| 7. | Свойства и биологическая роль углеводов | 5 | Устный опрос, конспект, решение задач, реферат |
| 8. | Свойства и биологическая роль липидов | 3 | Устный опрос, конспект, решение задач, реферат |
| 9. | Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов | 5 | Письменный опрос, конспект, решение задач |
| 10. | Биологически активные вещества | 10 | Дискуссия, реферат |
| **Раздел V.**Химическая идентификация | | | |
| 11. | Качественный и количественный анализ | 5 | Письменный опрос, конспект |
| | | | **2 семестр** |
| **Раздел VI.**Общая биохимия | | | |
| 12. | Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии | 5 | Фронтальный устный опрос, реферат |
| 13. | Обмен углеводов | 10 | Конспект, решение задач |
| 14. | Обмен липидов | 5 | Конспект, решение задач |
| 15. | Обмен белков и нуклеиновых кислот | 10 | Конспект, решение задач |
| 16. | Биохимия крови | 5 | Конспект |
| 17. | Биохимия почек и мочи | 5 | Конспект |

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| | | | **3 семестр** |
| | **Раздел VII.** Биохимия мышечной деятельности | | |
| 18. | Биохимия мышц | 10 | Конспект, реферат |
| 19. | Биоэнергетика мышечной деятельности | 10 | Фронтальный устный опрос, решение задач, реферат |
| 20. | Биохимические изменения в организме при физических нагрузках | 10 | Конспект, реферат |
| 21. | Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха | 10 | Письменный опрос, реферат |
| | | | **4 семестр** |
| 22. | Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки | 10 | Письменный опрос |
| 23. | Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок | 10 | Конспект, реферат |
| 24. | Биохимические основы питания | 10 | Конспект, решение задач, реферат |
| 25. | Биохимический контроль состояния здоровья лиц, занимающихся физической культурой | 10 | Конспект, реферат |
| | **ИТОГО** | **183 часа** | |

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

**Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы:**

*а) методические рекомендации для преподавателей:*

- рекомендуемый план самостоятельной работы;
- советы по овладению содержанием материала курса;
- рекомендации по организации преподавания курса;

− рекомендации по усилению межпредметных связей.

*б) методические рекомендации для преподавателей:*

− методические указания по планированию и организации времени, необходимого на изучение тем по дисциплине;

− методические указания последовательности действий студента по изучению тем данной дисциплины;

− методические указания по работе с учебно-научной литературой;

− методические указания по подготовке к экзамену;

− методические рекомендации по поводу работы с тестовой системой курса, по выполнению заданий текущего контроля;

− методические указания по тематике рефератов и особенности их написания.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **УК-1.** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | 05.015 – тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию школьников;<br>C/01.7 – планирование мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта обучающихся с учётом адаптивных программ по физической культуре;<br>C/02.7 – проведение мероприятий (занятий по физическому обучающихся;<br>C/03.7 – подготовка и проведение с обучающимися тренировочных мероприятий, мероприятий по отбору и участию в соревнованиях по | **Знает:**<br>− понятие и классификация химических систем;<br>− структуру и закономерности функционирования химических систем.<br>**Умеет:**<br>− обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода;<br>− обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода.<br>**Имеет опыт:**<br>− использования |

| | | |
|---|---|---|
| | виду адаптивного спорта;<br>C/04.7 – анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке обучающихся, коррекция и совершенствование плановых мероприятий;<br>D/03.7 – подготовка и проведение с лицами с ОВЗ, инвалидами мероприятий (занятий) социальной адаптации средствами адаптивного спорта;<br>05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>A/03.5 – Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>C/01.6 – Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды;<br>C/02.6 – Сопровождение спортсменов спортивной сборной команды во время специального тренировочного и соревновательного процессов по виду адаптивного спорта;<br>C/03.6 – Предупреждение травматизма и использования | методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование) |

| | | |
|---|---|---|
| | допинга среди спортсменов спортивной сборной команды. | |

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **ОПК-4.** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся | 05.015 – тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию школьников;<br>C/01.7 – планирование мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта обучающихся с учётом адаптивных программ по физической культуре;<br>C/02.7 – проведение мероприятий (занятий по физическому обучающихся;<br>C/03.7 – подготовка и проведение с обучающимися тренировочных мероприятий, мероприятий по отбору и участию в соревнованиях по виду адаптивного спорта;<br>C/04.7 – анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке обучающихся, коррекция и совершенствование плановых мероприятий;<br>D/03.7 – подготовка и проведение с лицами с ОВЗ, инвалидами мероприятий (занятий) социальной адаптации средствами адаптивного спорта; | **Знает:**<br>− систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека;<br>− влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека;<br>− закономерности протекания биохимических процессов в организме человека.<br>**Умеет:**<br>− с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;<br>− проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;<br>− оценить функциональное состояние организма по результатам |

| | | |
|---|---|---|
| | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>A/03.5 – Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>C/01.6 – Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды;<br>C/02.6 – Сопровождение спортсменов спортивной сборной команды во время специального тренировочного и соревновательного процессов по виду адаптивного спорта;<br>C/03.6 – Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды. | биохимического анализа крови и мочи.<br>**Имеет опыт:**<br>− анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе;<br>− владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера. |
| **ОПК-8.** Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии | 05.015 – тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию школьников;<br>C/01.7 – планирование мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта обучающихся с учётом адаптивных программ по физической культуре;<br>C/02.7 – проведение мероприятий (занятий по физическому обучающихся;<br>C/03.7 – подготовка и | **Знает:**<br>− основы биохимии двигательной активности.<br>**Умеет:**<br>− с помощью методов определять закономерности восстановительных процессов.<br>**Имеет опыт:**<br>− обобщения и анализа полученных результатов тестирования. |

| | | |
|---|---|---|
| здоровья | проведение с обучающимися тренировочных мероприятий, мероприятий по отбору и участию в соревнованиях по виду адаптивного спорта;<br>C/04.7 – анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке обучающихся, коррекция и совершенствование плановых мероприятий;<br>D/03.7 – подготовка и проведение с лицами с ОВЗ, инвалидами мероприятий (занятий) социальной адаптации средствами адаптивного спорта;<br>05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>A/03.5 – Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>C/01.6 – Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды;<br>C/02.6 – Сопровождение спортсменов спортивной сборной команды во время специального тренировочного и соревновательного процессов по виду адаптивного спорта;<br>C/03.6 – Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды. | |
| **ОПК-13.** | 05.015 – тренер-преподаватель | **Знает:** |

| | | |
|---|---|---|
| Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся | по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию школьников;<br>C/01.7 – планирование мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта обучающихся с учётом адаптивных программ по физической культуре;<br>C/02.7 – проведение мероприятий (занятий по физическому обучающихся;<br>C/03.7 – подготовка и проведение с обучающимися тренировочных мероприятий, мероприятий по отбору и участию в соревнованиях по виду адаптивного спорта;<br>C/04.7 – анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке обучающихся, коррекция и совершенствование плановых мероприятий;<br>D/03.7 – подготовка и проведение с лицами с ОВЗ, инвалидами мероприятий (занятий) социальной адаптации средствами адаптивного спорта;<br>05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>A/03.5 – Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями | − химический состав организма человека;<br>− возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;<br>− особенности обмена веществ лиц различных возрастных групп,<br>− биохимические закономерности двигательной активности и процессы восстановления.<br>**Умеет:**<br>− выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности.<br>**Имеет опыт:**<br>− использования биохимической терминологии, адекватно отражающей биохимические показатели занимающихся, виды их двигательной деятельности. |

| | | |
|---|---|---|
| | здоровья;<br>С/01.6 – Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды;<br>С/02.6 – Сопровождение спортсменов спортивной сборной команды во время специального тренировочного и соревновательного процессов по виду адаптивного спорта;<br>С/03.6 – Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды. | |

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **ПК-2.**<br>Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | 05.015 – тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>В/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию школьников;<br>С/01.7 – планирование мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта обучающихся с учётом адаптивных программ по физической культуре;<br>С/02.7 – проведение мероприятий (занятий по физическому обучающихся;<br>С/03.7 – подготовка и проведение с обучающимися тренировочных мероприятий, мероприятий по отбору и участию в соревнованиях по | **Знания:**<br>− медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;<br>**Умеет:**<br>− объяснять занимающимся биохимическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом;<br>− описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе физической культурой и спортом; |

| | | |
|---|---|---|
| | виду адаптивного спорта;<br>C/04.7 – анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке обучающихся, коррекция и совершенствование плановых мероприятий;<br>D/03.7 – подготовка и проведение с лицами с ОВЗ, инвалидами мероприятий (занятий) социальной адаптации средствами адаптивного спорта;<br>05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>A/03.5 – Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>C/01.6 – Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды;<br>C/02.6 – Сопровождение спортсменов спортивной сборной команды во время специального тренировочного и соревновательного процессов по виду адаптивного спорта;<br>C/03.6 – Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов | **Имеет опыт:**<br>− владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок. |

| | | |
|---|---|---|
| | спортивной сборной команды. | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

Текущая аттестация проводится в виде:

а) устного опроса (групповой и индивидуальный);

б) тестирования письменного (Приложение 1);

в) проверку выполнения письменных домашних заданий;

г) биохимических диктантов;

д) проведение контрольных работ;

е) защиты рефератов;

ё) контроля самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

Итоговая форма контроля – экзамен в конце четвертого семестра.

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-1.**Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно): *Знает* – основные химические системы; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач |
| | *Умеет* – решить задачи физической культуры с позиции системного подхода; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – использования методики аналитико-синтетической обработки информации информационно-поисковой системы (предметизация); | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо): *Знает* – классификацию химических систем; | Реферат, мультимедийная презентация, |

| | | |
|---|---|---|
| | | практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач |
| | *Умеет* – обосновывать решения задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиции системного подхода; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – использования методики аналитико-синтетической обработки информации информационно- поисковой систем (аннотирование) | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – структуру и закономерности функционирования химических систем; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач |
| | *Умеет* – обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование). | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| **ОПК-4.**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>*Знает* – закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, контрольная |

| | | |
|---|---|---|
| | | работа |
| | *Умеет* – объяснять занимающимся биологическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* –составления пищевого рациона с учетом пола и возраста; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо):<br>*Знает* – влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, контрольная работа |
| | *Умеет* – моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, контрольная работа |

| | | |
|---|---|---|
| | *Умеет* – с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов, проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* –коррекции тренировочного процесса на основе анализа биохимических показателей. | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| **ОПК-8.** Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно): *Знает* – определения основных понятий биохимии двигательной активности; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – объяснять занимающимся химическую сущность влияния на организм занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо): *Знает* – об особенностях двигательной активности разных возрастных и | Реферат, мультимедийная презентация, |

| | | |
|---|---|---|
| | гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; | практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – основы биохимии двигательной активности; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – с помощью методов определять закономерности восстановительных процессов; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – обобщения и анализа полученных результатов тестирования. | Практическая работа, решение |

| | | |
|---|---|---|
| | | ситуационных задач |
| **ОПК-13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно): *Знает* – химический состав организма человека и определения основных понятий биохимии (энергетические вещества, энергетический и пластический обмен, обмен веществ, биоорганические соединения); | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – проведения простейших биохимических анализов и интерпретации полученных результатов; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо): *Знает* – знания об особенностях обмена веществ разных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – оценить функциональное состояние организма по результатам | Реферат, мультимедийная |

| | | |
|---|---|---|
| | биохимического анализа крови и мочи; | презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – владения методами оценки основных физических качеств с помощью медико-биологических средств; | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Умеет* – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач, контрольная работа |
| | *Имеет опыт* – владения методами интерпретации биохимических показателей занимающихся. | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| **ПК-2.** Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>*Знает* – основные возрастные особенности людей; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ |

| | | |
|---|---|---|
| | *Умеет* – оценивать влияния на организм занятия физической культурой; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – владения средствами восстановления после физических нагрузок; | Собеседование, устный опрос |
| | **Продвинутый уровень** (хорошо):<br>*Знает* – основные возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в спортивных и адаптивных группах; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ |
| | *Умеет* – оценивать влияния на организм занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – владения методами восстановления после физических нагрузок; | Собеседование, устный опрос |
| | **Высокий уровень** (отлично):<br>*Знает* – основные медицинские, возрастные требования к лицам, проходящим подготовку в спортивных и адаптивных группах; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, тест, устный ответ |
| | *Умеет* – объяснять занимающимся биохимическую сущность влияний на организм занятий физической культурой и спортом; | Реферат, мультимедийная презентация, практическая работа, решение ситуационных задач |
| | *Имеет опыт* – владения средствами и методами восстановления после физических нагрузок. | Собеседование, устный опрос |

### *7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

Тестовые задания по дисциплине «Биохимия» представлены в приложении 1.

### *7.2.3. Вопросы к зачёту и экзамену*

**1 семестр**

**Вопросы к зачёту:**

1. Задачи и содержание курса «Биохимия». Атомно-молекулярная теория. Основные химические системы.
2. Периодический закон и периодическая таблица элементов Д.И. Менделеева. Связь строения атома с его положением в Периодической системе и химическими свойствами. Валентность химических элементов. Степень окисления.
3. Строение атомов. Атомное ядро. Распределение электронов по энергетическим уровням и его связь с химическими свойствами элемента. Изотопы.
4. Химическая связь и её виды. Координационные связи. Степень окисления и валентность.
5. Энергетические эффекты химических реакций. Внутренняя энергия химических систем. Энергия кинетическая и потенциальная. Реакции эндергонические и экзергонические. Понятие о свободной и связанной энергии, энтропии и энтальпии.
6. Условия протекания химических реакций. Энергия активации. Скорость химических реакций. Факторы, влияющие на скорость химических реакций.
7. Обратимые и необратимые химические реакции. Условия необратимости химических реакций. Химическое равновесие. Сдвиг химического равновесия и факторы, влияющие на него.
8. Химический состав организма человека (химические элементы: макро-, микро-, ультрамикроэлементы; ионы; химические вещества: неорганические и органические).
9. Вода. Особенности химического строения молекул воды. Свойства воды. Содержание, распределение в организме. Биологическая роль воды.
10. Водно-дисперсные системы, их классификация, свойства (активная реакция среды, диффузия, осмос). Понятие об алкалозах и ацидозах. Растворы, способы выражения концентрации растворов: массовая доля (процентная), молярная, нормальная. Водно-дисперсные системы организма человека.

11. Понятие о буферном действии. Состав важнейших буферных систем организма человека. Механизм действия буферных систем. Понятие о буферной емкости.

12. Минеральные соединения в организме человека, их содержание, распределение между отдельными тканями, биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

13. Ферменты – определение, свойства, классификация. Механизм действия ферментов. Ингибиторы и активаторы ферментов. Роль ферментов в обмене веществ.

14. Гормоны: химическое строение, классификация. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы.

15. Витамины. Классификация. Механизм воздействия витаминов на процессы обмена веществ, понятие о гипо-, гипер- и авитаминозах. Основные причины гиповитаминозов. Проявления гипо- и гипервитаминозов. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

16. Углеводы, определение, классификация по способности к гидролизу, физико-химические свойства. Нормы потребления и структура углеводного питания. Биологическая роль.

17. Липиды, их классификация. Химический состав, строение, свойства предельных и непредельных жиров. Норма потребления, структура липидного питания. Биологическая роль жиров.

18. Белки. Определение понятия. Классификация. Особенности строения белков разных классов. Их содержание и роль в организме человека.

19. Аминокислоты как структурные единицы белковых молекул. Строение и свойства аминокислот. Образование пептидов.

20. Белки – хромопротеины: гемоглобин, миоглобин, флавопротеины, цитохромы и липопротеины. Особенности их химического состава и строения, свойства, биологическая роль.

**Критерии оценки знаний студентов на зачёте:**

− оценка «зачтено» выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;

− оценка «не зачтено», если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

**4 семестр**

**Вопросы к экзамену:**

1. Понятие и виды обмена веществ.

2. Макроэргические вещества. Представители. Роль макроэргических соединений в обеспечении различных функций клетки. Центральная роль АТФ в энергетическом обмене.

3. Превращение углеводов в пищеварительном тракте.

4. Мобилизация и синтез гликогена в мышцах и печени.

5. Использование углеводов в энергетическом обмене. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Энергетический эффект, стадии синтеза АТФ.

6. Пути устранения молочной кислоты во время работы и в период отдыха.

7. Аэробное окисление углеводов. Энергетический эффект, стадии синтеза АТФ.

8. Превращение липидов в пищеварительном тракте.

9. Использование липидов в обмене веществ. Синтез и мобилизация жира, окисление глицерина (химизм и энергетический эффект), β-окисление жирных карбоновых кислот (химизм, энергетический эффект, пути устранения кетоновых тел).

10. Особенности переваривания белков в пищеварительном тракте и дальнейшее использование свободных аминокислот.

11. Внутриклеточные превращения аминокислот. Синтез белка, реакции переаминирования, декарбоксилирования, дезаминирования.

12. Пути устранения аммиака из организма.

13. Основы рационального питания.

14. Мышечная ткань. Химический состав и строение мышечной клетки. Строение и функции миофибрилл, саркомера.

15. Биохимия мышечного сокращения и расслабления. Значение ионов калия, натрия, кальция, АТФ в обеспечении этих процессов.

16. Распад и ресинтез АТФ при мышечной работе. Баланс АТФ, показатели, характеризующие пути ресинтеза АТФ.

17. Анаэробные пути ресинтеза АТФ и их значение в энергообеспечении мышечной работы.

18. Аэробные пути ресинтеза АТФ и их значение в энергообеспечении мышечной работы.

19. Факторы, определяющие характер биохимических изменений при мышечной работе.

20. Кислородное обеспечение мышечной работы ($O_2$-запрос) и кислородное обеспечение организма спортсмена ($O_2$-потребление, $O_2$-дефецит, $O_2$-долг). Соотношение $O_2$-запроса $O_2$-потребления при работе различной мощности.

21. Понятие об истинном устойчивом, ложном устойчивом и неустойчивом состоянии организма спортсмена.

22. Понятия о зонах мощности при мышечной работе. Характеристика биохимических изменений в организме спортсмена при

выполнении работы разной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной).

23. Биохимическая характеристика утомления, его причины и виды. Понятие об «охранительном торможении» и его значение в практике спорта. Методы, позволяющие отодвинуть физическое утомлении.

24. Утомление и восстановление – две стороны тренировочного процесса.

25. Биохимическая характеристика восстановления. Виды восстановления (текущее, срочное, отставленное), гетерохронность процессов восстановления различных веществ и систем организма после работы.

26. Методы биохимического контроля за процессами текущего, срочного и отставленного восстановления.

27. Явление суперкомпенсации и его биологические механизмы. Зависимость фазы суперкомпенсации от характера предшествующей работы. Суперкомпенсация – основа адаптации организма к мышечной работе.

28. Характеристика медико-биологических средств восстановления.

29. Адаптация к мышечной работе. Срочная и долговременная адаптация. Специфичность адаптации.

30. Значение генетических и средовых факторов в формировании адаптационных изменений.

31. Биологические принципы спортивной тренировки.

32. Биохимические изменения в организме спортсмена при тренировке, растренировке, перетренировке.

33. Биохимическая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость) и методы их совершенствования. Компоненты выносливости (алактатный, гликолитический, аэробный).

34. Понятие о тренировочном эффекте. Биохимические механизмы срочного, отставленного и кумулятивного тренировочного эффекта.

35. Биохимическая характеристика организма, тренированного к выполнению скоростно-силовых, аэробных нагрузок (изменения в скелетных мышцах и сердечной мышце, в легких, крови, печени, ЦНС).

36. Биохимические особенности обмена веществ растущего организма и обоснование методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками.

37. Биохимические особенности стареющего организма и обоснование методики занятий физкультурой в старческом и пожилом возрасте.

38. Биохимические основы питания спортсмена. Рациональное соотношение белков, жиров, углеводов в пищевом рационе. Роль витаминов и минеральных веществ в питании спортсменов.

39. Особенности питания в дни тренировок и соревнований, в восстановительном периоде и в период сгонки веса.

40. Специфические продукты питания, используемые для стимуляции работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

**Критерии оценки знаний студентов на экзамене:**

**«Отлично»** − глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнения и уточнения. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо»** − содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, который студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочеты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушении последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно»** − содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно»** − студент не может изложить содержание материала, не знает основные понятия дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### *7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи*

1. В африканских странах дети получают пищу преимущественно растительного происхождения. При этом часто наблюдаются малокровие, мышечные дистрофии, отставание в росте и развитии, светлый цвет кожи. С чем может быть связано появление этих симптомов. Ответ обоснуйте.

2. Вычислите сколько моль аспарагиновой кислоты может образоваться из 6 моль глюкозы. Для ответа:

а) напишите схему распада глюкозы до пирувата;

б) напишите реакцию образования кетоаналога аспартата из пирувата, укажите фермент, кофермент;

в) напишите реакцию трансаминирования между глутаматом и этим кетоаналогом, укажите фермент и кофермент.

Обоснуйте, в каких условиях кислородной обеспеченности могут проходить данные реакции и при выполнении какой мышечной работы.

3. Подсчитайте сколько молекул АТФ образуется при превращении глюкозы до 1,3-дифосфоглицерата в аэробных условиях. Запишите уравнения реакций данного превращения.

4. Оптимум pH фермента 6,8. Субстратом этого фермента является природный полимер, характерно окрашивающийся йодом. Продукты взаимодействия фермента и субстрата дают положительную реакцию Троммера. Назовите фермент, его класс, субстрат и продукты реакции.

5. У спортсмена перед ответственным стартом повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма – 0,4-0,9 ммоль/л). Объясните причину этих изменений.

6. Объясните последовательность использования разных источников энергии в скелетной мускулатуре при беге, начиная с первых секунд мышечного сокращения и до завершения дистанции 5 км.

7. У тренированных людей в скелетных мышцах увеличивается количество митохондрий и миоглобина. Каким образом у тренированных людей изменится продукция молочной кислоты мышцами по сравнению с нетренированными при сходной физической нагрузке? Отвечая на вопрос:

а) напишите схему метаболического пути, конечным продуктом которого является молочная кислота;

б) объясните, почему активность этого метаболического пути будет отличаться у тренированных людей и нетренированных.

8. В двух пробах за 10 минут гидролизовалось равное количество крахмала. В первой пробе количество амилазы 2 мг, во второй – 6 мг. Объясните активность амилазы в обеих пробах.

9. Оптимальное значение pH пепсина 1,5-2,0, а трипсина – 7,8. Объясните:

а) как влияет изменение pH на активность фермента;

б) какое значение имеет различие в pH-оптимуме этих ферментов для организма человека.

**Критерии оценивания решения задач**

| **2 балла:** | **1 балл:** | **0 баллов:** |
|---|---|---|
| Структура оформления задания логически выверена, содержание компонентов задания наполнено конкретными сведениями и подробно детализировано. При выполнении задания | При оформлении задания допущены незначительные неточности структурирования материала. Материалы задания недостаточно полно детализированы | Отсутствие ответа на задание. |

| | | |
|---|---|---|
| студент базировался на современных теоретико-методологических концепциях и направлениях биохимических исследований, продемонстрировал полноценное владение способностью к планированию, анализу, обобщению и интерпретации сведений. Недостаточности и ошибки отсутствуют. | и конкретизированы. Допущены незначительные ошибки в процессе подбора методов и средств биохимических исследований. | |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная литература:***


1. Брук, Т.М. Биохимия. В 2 ч. Часть I: учебное пособие / Т.М. Брук, Ю.В. Губина, Н.В. Осипова. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2025. – 210 с. – Текст: электронный – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=80356222
2. Губина, Ю.В. Биохимия. В 2 ч. Часть II: учебное пособие / Ю.В. Губина, Т.М. Брук. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2026. – 241 с. – ISBN: 978-5-91812-281-5. – Текст: электронный – URL: https://elibrary.ru/item.asp?id=89350931
3. Кулиненков, О.С. Биохимия в практике спорта / И.А. Лапшин; О.С. Кулиненков. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Спорт, 2022. – 228 с. – ISBN 978-5-907601-01-7. – URL:https://rucont.ru/read/5267672.
4. Спортивная биохимия с основами спортивной фармакологии: учебное пособие для вузов / Л.В. Капилевич, Е.Ю. Дьякова, Е.В. Кошельская, В. И. Андреев. − Москва: Издательство Юрайт, 2022. − 151 с.− (Высшее образование). − Текст: электронный − URL: https://urait.ru/bcode/490430.


**Дополнительная литература:**


1. Ершов, Ю.А. Биохимия человека: учебник для вузов / Ю.А. Ершов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 466 с. – (Высшее образование). – URL: https://urait.ru/bcode/490241.
2. Осипова, Г.Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г.Е. Осипова, И.М. Сычева, А.В. Осипов. − 2-е изд., испр. − Москва: Издательство Юрайт, 2022. − 135 с. − (Высшее образование). − Текст: электронный. – URL: https://urait.ru/bcode/496296.
3. Фоминых, В.Л. Органическая химия и основы биохимии. Практикум: учебное пособие для вузов / В.Л. Фоминых, Е.В. Тарасенко, О.Н. Денисова. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 145 с. – (Высшее образование). – URL:

https://urait.ru/bcode/492777.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search.
2. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Юрайт». – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru.
3. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа:http://biblioclub.ru.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp.
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования. – Режим доступа: http://window.edu.ru.
6. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: http://www.rsl.ru.

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://sportfiction.ru/books/ - спортивная электронная библиотека, которая содержит электронные версии книг, периодических изданий, популярные и научные статьи.
2. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://sportmed.ru

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

*Методические указания по подготовке к лекционным занятиям*

Приступая к изучению материала по дисциплине «Биохимия» помните, что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием примеров.

*Методические указания по подготовке к практическим занятиям*

Практические занятия по дисциплине «Биохимия» ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся. Это происходит благодаря проведению опросов студентов по теме в форме беседы, проверки знаний с помощью контрольных работ.

По каждой из тем дисциплины на семинарских занятиях рассматриваются и обсуждаются наиболее важные и проблемные положения лекций, а также решаются задачи.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, письменная работа реферативного типа.

Практически на каждом семинаре предусматривается контрольный устный опрос по рассматриваемой теме (вопросу темы), либо самостоятельная письменная или устная работа индивидуального характера.

Чтобы содержательная информация по дисциплине запоминалась надолго, целесообразно изучать её поэтапно – по темам и в строгой последовательности, поскольку последующие темы, как правило опираются на предыдущие. Именно поэтому большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям. При подготовке к практическим занятиям следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях. На занятиях нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

*Методические указания по самостоятельной работе студентов*

Посещение лекционных занятий и конспектирование рассматриваемых на них материалов не является достаточным условием для получения необходимых знаний по изучаемой дисциплине. Каждый студент должен индивидуально готовиться по темам дисциплины, читая конспекты лекций и рекомендуемую литературу.

Большая часть самостоятельной работы приурочена к практическим занятиям.

Самостоятельная работа студентов по курсу включает:

- изучение лекционного материала, литературы для освоения пройденных тем при подготовке к практическим занятиям;
- подготовку и оформление рефератов;
- самостоятельное изучение тем;

− подготовку к зачёту и экзамену.

Самостоятельная работа студентов предполагает руководство преподавателя, которое состоит в следующем: индивидуальные консультации по возникшим вопросам, организация работы студента с текстовым материалом, консультации при подборе литературы, поощрение активности студентов.

Самостоятельное изучение конспекта лекций и литературы, рекомендованной преподавателем, позволяет студенту в спокойной обстановке подумать, разобраться с информацией по теме, при необходимости обратиться к справочной литературе. Внимательное чтение и повторение прочитанного помогает в полном объёме усвоить содержание темы, структурировать знания.

Чтобы содержательная информация по дисциплине запоминалась надолго, целесообразно изучить её поэтапно – по темам и в строгой последовательности, поскольку последующие темы, как правило, опираются на предыдущие. Именно поэтому большая часть самостоятельной работы приурочена к семинарским занятиям. При подготовке к семинарам целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать нужную тему, попытавшись разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. Если возникли трудности, обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо ещё 1-2 раза прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путём структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

Опрос теоретического материала может быть письменным или устным. Письменные вопросы и задания находятся у преподавателя и выдаются студентам непосредственно на семинаре. Устные вопросы представлены в рабочей программе.

При подготовке к экзамену студент должен ещё раз в спокойной обстановке изучить конспект лекций и прочитать литературу, рекомендованную преподавателем. При подготовке ответов на вопросы экзамена, студенту рекомендуется составлять логические схемы по каждому вопросу. Это позволит лучше понять материал путём структурирования, классифицирования и общения теоретического учебного материала.

Хороших знаний по «Биохимии» при самостоятельной работе можно достигнуть только при соблюдении вышеприведённых рекомендаций. Знания, полученные Вами по «Биохимии», помогут Вам на научной основе построить учебный и тренировочный процесс в физическом воспитании и спорте, сделают осмысленнее и успешнее вашу профессиональную деятельность.

*Порядок выполнения самостоятельной работы:* в рабочей тетради укажите название темы самостоятельной работы и выполните по порядку все предложенные задания, предварительно ознакомившись с теоретическим материалом по теме.

## **Раздел I.** Химические системы

### Основные химические системы и законы

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие и классификация химических систем.
2. Атомно-молекулярное учение.
3. Основные законы:
   1.1. Закон сохранения массы веществ;
   1.2. Закон постоянства состава;
   1.3. Закон Авогадро.
4. Определение химического элемента, вещества.
5. Охарактеризуйте различные агрегатные состояния веществ с точки зрения молекулярно-кинетических представлений.
6. Формулировка законаэквивалентов.
7. Что называют химическим эквивалентом вещества? Как рассчитываются эквивалентные массы веществ?
8. На основе каких законов производятся количественные расчёты по уравнениям химических реакций?
9. Содержание и распределение минеральных веществ в организме.
10. Поступление и выделение минеральных веществ из организма.
11. Биологическая роль минеральный элементов.
12. Минеральный обмен при мышечной деятельности.
13. Роль некоторых минеральных веществ при занятиях физической культурой.

**Литература:** *основная:* 1; *дополнительная:* 1

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Роль ионов в растительном и животном мире.
2. Минеральный обмен и спортивный результат.

### Периодическая система химических элементов. Химическая связь

*Контрольные вопросы:*

1. Современные представления о строении атома.
2. Электронные конфигурации атомов химических элементов.
3. Валентные возможности атомов химических элементов.
4. Электроотрицательность элементов.

5. Периодический закон и периодическая система элементов (изменение свойств химических элементов в периодах и группах на основе строения атома).

6. От чего зависит запас энергии электронов?

7. Определение нормального и возбуждённого состояние атома.

8. Определение энергии ионизации атомов. Сродством атома к электрону.

9. Определите строение атомного ядра, покажите распределение электронов на энергетических уровнях и подуровнях для элементов с порядковыми номерами 12 и 15 в Периодической системе элементов.

10. Составьте электронную формулу элемента с порядковым номером 11, 16, 20, 32. Покажите распределение электронов по квантовым ячейкам.

11. Какой из элементов натрий или цезий обладает более выраженными металлическими свойствами.

12. Определение и виды химической связи.

13. Физическая природа ковалентной связи:

13.1. Атомные орбитали;

13.2. Молекулярные орбитали.

14. Образование донорно-акцепторной связи. Приведите примеры соединений, содержащих такую связь.

15. Гибридизация атомных орбиталей и геометрия молекул.

16. Определите тип связей в молекулах LiF, BeO, $CO_2$, NO, $F_2$.

17. Классификация неорганических веществ.

**Литература:** *основная:* 1; *дополнительная:* 1

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Синтез 114-го элемента – триумф российских физиков-ядерщиков.
2. Плазма – четвертое состояние вещества.
3. Аморфные вещества в природе, технике, быту.
4. Химия металлов и неметаллов в спортивной деятельности.
5. Значение водородных связей для биологических систем.

## **Раздел II.** Химическая термодинамика человеческого потенциала при выполнении физической нагрузки

### Предмет термодинамики. Основные законы

*Контрольные вопросы*:

1. Энергетические эффекты химических реакций.
2. Тепловой эффект реакции.
3. Экзо- и эндотермические реакции.
4. Закон Гесса.
5. Определение внутренней энергией химических систем.

6. Определения «свободная энергия» и «связанная (или рассеянная) энергия».

7. Объясните, что такое энтропия и как она изменяется в ходе различных химических реакций.

**Литература:** *основная:* 1; *дополнительная:* 1

### Химическая кинетика и равновесие в спортивной деятельности

*Контрольные вопросы:*

1. Биологическая роль ферментов.
2. Сходство и отличие фермента от катализаторов.
3. Понятие о парализаторах и активаторах.
4. Во сколько раз возрастает скорость реакции 2x + y = z при увеличении давления в 3 раза.
5. В какую сторону сместиться равновесие в системе $H_2 + Cl_2 = 2\ HCl$ при понижении давления.
6. Во сколько раз увеличиться скорость химической реакции при увеличении температуры на 30°, если температурный коэффициент равен 2?
7. Энергия активации.
8. Понятие о катализе.

**Литература:** *основная: 1,* 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим теме:

1. Значение катализа в природе.
2. Принцип Ле-Шателье, его роль в управлении химическими и биологическими процессами.

## **Раздел III**. Водно-дисперсные системы

### Водно-солевой обмен

*Контрольные вопросы:*

1. Определение дисперсных систем. Приведите примеры водно-дисперсных систем живых организмов.
2. Охарактеризуйте способы выражения концентрации растворов.
3. Определение диффузия. По каким законам она осуществляется?
4. Дайте определение понятию «осмос». При каких условиях протекает этот процесс?
5. Определение осмотическое давление. От каких факторов оно зависит?
6. Объясните, почему осмотическое давление растворов электролитов выше осмотического давления растворов неэлектролитов той же молярной концентрации.
7. Приведите примеры осмотических явлений в живых организмах.

8. Основные положения теории электролитической диссоциации.

9. Степень электролитической диссоциации. Сильные и слабые электролиты. Константа диссоциации.

10. Напишите уравнения электролитической диссоциации кислот, оснований и нормальных солей.

11. Сущность электролиза. Электролиз расплавов и растворов.

12. Какие дисперсные системы называются суспензиями и эмульсиями? Приведите примеры этих систем, образующихся в организме человека.

13. Поступление в организм воды.

14. Выделение из организма воды.

15. Регуляция водного баланса организма.

16. Нарушение баланса воды при мышечной работе.

18. Определение окислительно-восстановительные реакции.

19. Основные положения теории окислительно-восстановительных реакций:

19.1. Классификация ОВР;

19.2. Важнейшие окислители и восстановители;

19.3. Расстановка коэффициентов методом электронного баланса и методом полуреакций.

20. Приведите примеры окислительно-восстановительных реакций, расставьте коэффициенты в уравнениях этих реакций, используя метод электронного баланса.

21. Расставьте коэффициенты и укажите окислитель и восстановитель:

а) $Cu + HNO_3 \rightarrow Cu(NO_3)_2 + NO_2 + H_2O$;

б) $KMnO_4 + HCl \rightarrow KCl + MnCl_2 + Cl_2 + H_2O$.

17. Гидролиз солей.

18. Написать уравнения реакций гидролиза: $ZnCl_2$, $Na_2CO_3$. Указать среду (pH).

19. Определите pH водного раствора, в котором концентрация гидроксид-ионов равна $10^{-3}$моль/л. Укажите цвет лакмуса в этом растворе.

20. В водном растворе LiOH pH=12. Найдите молярную концентрацию ионов лития.

21. Какие из солей, формулы которых: $K_3PO_4$, $Cu(NO_3)_2$, $Na_2SO_4$, $NH_4NO_3$, $Na_2CO_3$, подвергаются гидролизу по катиону? Составьте уравнения их гидролиза, укажите pH среды.

22. Какую среду имеют растворы солей: а) хлорида аммония; б) нитрата бария; в) сульфита натрия? Ответ подтвердите, написав уравнения реакций гидролиза.

**Литература:** *основная: 1, 2,* 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Вода как реагент и как среда для химического процесса.
2. Питьевой режим спортсмена.
3. Регуляция водного обмена в практике спорта.
4. Значение гидролиза для биологических систем.
5. Возможные пути компенсации метаболического ацидоза, развивающегося после физической нагрузки.
6. Микро- и макроэлементы, их роль в биологических системах.
7. Окислительно-восстановительные реакции в природе, их роль.
8. Электролитный состав крови человека и его изменение при физической нагрузке.
9. Коллоидные системы и взвеси. Виды коллоидов. Факторы, определяющие стабильность коллоидных систем.

**Раздел IV**. Химическая сущность влияний на организм занятий физической культурой и спортом

**Основные свойства органических соединений**

*Контрольные вопросы:*

1. Основные положения теории А.М.Бутлерова.
2. Классификация органических соединений. Функциональная группа.
3. Определение спиртов. Классификация их.
4. Номенклатура и изомерия спиртов.
5. Основные реакции, характерные для спиртов.
6. Способы получения спиртов.
7. Определение альдегидов и спиртов. Номенклатура и изомерия.
8. Основные свойства предельных альдегидов и кетонов. В чём сходство и различие их.
9. Способы получения альдегидов и кетонов.
10. Определение карбоновых кислот. Классификация их. Номенклатура и изомерия.
11. Реакции характерные для предельных одноосновных кислот.
12. Способы получения карбоновых кислот.
13. Особенности муравьиной кислоты.
14. Определение аминов. Их классификация. Изомерия и номенклатура.
15. Рассчитайте массу этаналя, которая образуется при окислении 200 г раствора с массовой долей этанола 70%.
16. Рассчитайте массу уксусной кислоты, которая вступит в реакцию с раствором метанола массой 200 г и массовой долей метанола 40%.
17. Рассчитайте, сколько моль оксида серебра вступило в реакцию «серебряного зеркала», если продуктом реакции является 6 моль уксусной кислоты.
18. Напишите уравнения реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*карбид кальция → ацетилен → ацетальдегид → этанол → этилацетат.*

19.Составьте формулы следующих спиртов:

*а) 2-метилпропанол-2;*
*б) глицерин;*
*в) 2,2-дихлорбутанол-1.*

**Литература:** *основная:* 1; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Влияние пищевых добавок, красителей, отдушек на метаболические процессы человека.
2. Свободно-радикальные процессы и их роль в процессах жизнедеятельности.
3. Роль ингибиторов в спорте.
4. Роль активаторов в спорте.
5. Роль антиоксидантов в спорте.

## Свойства и биологическая роль углеводов

*Контрольные вопросы:*

1. Напишите с применением структурных формул уравнения характерных реакций любой альдопентозы и кетогексозы.
2. Каковы особенности строения и свойств гомополисахаридов?
3. Назовите наиболее распространённые гетерополисахариды. Каковы особенности их химического строения? Какие ткани человеческого тела содержат наибольшее количество этих веществ.
4. Сколько литров кислорода потребуется для полного окисления 3600 г глюкозы.
5. Напишите уравнение реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*сахароза → глюкоза → углекислый газ.*

6. Сколько литров кислорода потребуется для полного окисления 3600 г глюкозы.
7. Какая масса глюкозы подвергалась спиртовому брожению, если при этом выделилось 448 литров углекислого газа.
8. Напишите уравнения реакций, с помощью которых можно осуществить следующие превращения:

*целлюлоза → глюкоза → сорбит.*

9. Сколько литров углекислого газа потребуется для получения реакцией фотосинтеза 200 моль глюкозы.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить реферат по теме:

1. Роль углеводов в спортивной деятельности.

## Свойства и биологическая роль липидов

*Контрольные вопросы:*

1. Что называют омыляемыми и неомыляемыми липидами? Приведите конкретные примеры.
2. Напишите уравнения реакций, отражающих свойства предельных и непредельных жиров.
3. Объясните, почему жиры относятся к незаменимым факторам питания.
4. Из каких составных частей построены молекулы гликолипидов? Какова их роль в организме человека?
5. Какая структурная особенность характеризует стероиды? Какова роль различных стероидов в организме человека?
6. Какие органические соединения носят название каротиноидов? Какова их роль в живой природе?
7. Рассчитайте, какая масса сложного эфира получится при взаимодействии 2 моль муравьиной кислоты с метанолом.
8. Рассчитайте массовую долю углерода, водорода в пальмитиновой кислоте.
9. Почему мыло теряет моющие свойства в кислой среде? Ответ подтвердите, написав уравнение реакции.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Перекисное окисление липидов.
2. Значение холестерола в процессах жизнедеятельности.

## Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов

*Контрольные вопросы:*

1. Какие вещества являются структурными единицами белковых молекул? Приведите примеры в виде структурных формул.
2. Что понимают под первичной, вторичной, третичной и четвертичной структурой белковых молекул?
3. Напишите уравнение реакции образования дипептида.
4. С помощью каких связей поддерживается пространственная структура белковых молекул?
5. Приведите уравнения реакций, подтверждающих амфотерность белковых молекул.
6. Напишите уравнение реакции между двумя молекулами 2-аминопропановой кислоты.
7. Дана последовательность нуклеотидов на участке одной из полимерных цепей ДНК:

*А – Ц – Г – Г – Т – А – А – Ц – Г – Т.*

Определите последовательность нуклеотидов на комплементарном участке второй цепи.

8. Напишите схемы ступенчатого гидролиза сложных белков из подклассов хромопротеинов, липопротеинов, нуклеопротеинов.
9. Строение и биологическая роль ДНК.
10. Строение и биологическая роль РНК.
11. Виды РНК.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

## Биологически активные вещества

*Контрольные вопросы:*

1. Определение понятия витамины, авитамины, авитаминоз, гиповитаминоз, гипервитаминоз.
2. Экзогенные и эндогенные причины возникновения гиповитаминозов.
3. Классификация витаминов.
4. Водорастворимые витамины – название, биологическая роль, проявление авитаминозов или гиповитаминоза, пищевые источники, суточная потребность.
5. Жирорастворимые витамины (A, D, E, K) – название, биологическая роль, проявление авитаминозов или гиповитаминоза, пищевые источники, суточная потребность.
6. Витаминоподобные вещества – название, биологическая роль.
7. Витамины, которые влияют на энергетический обмен.
8. Витамины, которые влияют на пластический обмен.
9. Роль витаминов при занятиях оздоровительной физической культурой.
10. Механизм влияния витаминов на работоспособность.
11. Определение гормоны.
12. Механизм действия гормонов.
13. Отличие и сходство гормонов и витаминов.
14. Классификация гормонов:

*19.1. Пептидные или белковые*: кортикотропин, соматотропин, тиреотропин, пролактин, лютропин, вазопрессин, окситоцин, паратгормон, кальцитонин, инсулин, глюкагон;

*19.2. Производные аминокислот*: адреналин, норадреналин, трийодтиронин ($T_3$), тироксин ($T_4$);

*19.3. Стероидные*: глюкокортикоиды, минералокортикоиды, андрогены, эстрогены, прогестины, кальцитриол.

20. Значение гормонов.
21. Гормональная регуляция при мышечной деятельности.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Гормональная регуляция при мышечной деятельности.
2. Механизм влияния витаминов на работоспособность.
3. Роль витаминов при занятиях оздоровительной физической культурой и спортом.
4. Использование биологически активных веществ при адаптации к новым климатическим условиям.

**Раздел V.** Химическая идентификация

**Качественный и количественный анализ**

*Контрольные вопросы:*

1. Химический анализ, его задачи и значение в практике биохимических исследований при комплексной оценки функционального состояния у лиц, занимающихся спортом.

2. Классификация методов химического анализа:

а) химические методы анализа (гравиметрический, титриметрический анализ);

б) физико-химический метод (фотометрия, электрохимический, хроматографический анализ);

в) физически-спектральный.

3. Современные методы биохимического анализа, используемые для диагностики функционального состояния спортсменов до и после тренировки.

**Литература:** *основная:* 1; *дополнительная:* 1

**Раздел VI.** Общая биохимия

**Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии**

*Контрольные вопросы:*

1. Химический состав организма.
2. Переваривание и всасывание в процессе пищеварения. Биологическая роль пищеварения.
3. Пластический обмен. Витамины, влияющие на пластический обмен.
4. Энергетический обмен. Витамины, влияющие на энергетический обмен.
5. Внутриклеточная регуляция процессов обмена веществ. Нервная и гуморальная регуляция обмена веществ.
6. Методы медико-биологического контроля состояния занимающихся.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Особенности обмена веществ на разных этапах онтогенеза.

2. Витамины и физическая работоспособность.

## Обмен углеводов

*Контрольные вопросы:*

1. Глюконеогенез. Какие вещества могут служить субстратами этого процесса? Как он регулируется?
2. Напишите, с указанием промежуточных и конечных продуктов, схему гидролиза важнейших углеводов пищи. Какие ферменты ускоряют этот процесс в пищеварительной системе? Какие условия необходимы для действия этих ферментов?
3. Каковы особенности транспорта углеводов через клеточные мембраны?
4. Напишите с применением структурных формул и объясните схему окисления фосфоглицеринового альдегида в процессе гликолиза. Покажите в ней химизм действия соответствующего фермента.
5. Напишите уравнения реакции образования молочной кислоты из пировиноградной. В каких условиях происходит образование молочной кислоты из пировиноградной (обратное превращение).
6. Напишите суммарное уравнение окислительного декарбоксилирования пировиноградной кислоты. Какие витамины должны поступать в организм с пищей, чтобы обеспечивался синтез всех необходимых для этого процесса ферментов?
7. Напишите структурную формулу всех субстратов окисления, возникающие в цикле трикарбоновых кислот?
8. Сделайте расчёт количества АТФ, которое может быть ресинтезирование за счёт полного окисления глюкозы до углекислого газа и воды в реакциях субстратного и медиаторного окислительного фосфорилирования. Какая часть от общего количества АТФ образуется в аэробной фазе распада? При окислительном декарбоксилировании пировиноградной кислоты? В реакциях, сопряженных с циклом трикарбоновых кислот?

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

## Обмен липидов

*Контрольные вопросы:*

1. На какие подклассы разделяется класс липидов? Приведите примеры (в виде структурных формул) липидов различных подклассов.
2. Какие промежуточные и конечные продукты образуются при гидролизе жиров и липидов в пищеварительной системе? Напишите с помощью структурных формул схемы ступенчатого гидролиза жиров и фосфатидов.
3. Напишите с применением структурных формул схему полного окисления глицерина до углекислого газа и воды, выделите в этом процессе стадии биологического окисления.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 32, 3

## Обмен белков и нуклеиновых кислот

*Контрольные вопросы:*

1. Какие соединения являются структурными единицами белковых молекул? Приведите примеры в виде структурных формул.
2. Каковы особенности структуры простых и сложных белков?
3. Напишите схему гидролиза сложных белков подкласса нуклеопротеиды, хромопротеиды, липопротеиды, гликопротеиды.
4. В чём заключаются различия между «полноценными» и «неполноценными» белками?
5. Напишите схему путей образования и использования метаболического фонда аминокислот.
6. Напишите схему процесса окислительного дезаминирования (с применением структурных формул).
7. Напишите уравнения реакции декарбоксилирования, переаминирования.
8. Напишите с применением структурных формул схему полного распада аминокислоты: аланина до $CO_2$, $H_2O$, $NH_3$. Выделите в этом процессе стадии биологического окисления. Сделайте расчёт АТФ, которая может образоваться за счёт энергии, освободившейся в этом процессе?
9. Какие реакции служат источником аммиака в клетке человека?
10. Какие конечные продукты обмена образуются при распаде азотистых оснований, входящих в состав нуклеиновых кислот?
11. Каковы особенности структуры и превращений в организме хромопротеидов, участвующих в энергетическом обмене.
12. Напишите схему орнитинового цикла синтеза мочевины.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

## Биохимия крови

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика биологических жидкостей.
2. Строение и химический состав эритроцитов.
3. Участие эритроцитов в транспорте кислорода и углекислого газа.
4. Лейкоциты и их участие в обеспечении иммунитета.
5. Свёртывание крови.
6. Кислотно-щелочной баланс крови.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

**Биохимия почек и мочи**

*Контрольные вопросы:*

1. Особенности метаболизма почек.
2. Строение нефрона.
3. Этапы образования мочи.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4

**Раздел VII.** Биохимия мышечной деятельности

**Биохимия мышц**

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика мышц.
2. Строение мышечных клеток.
3. Сократительные элементы (миофибриллы).
4. Макроэргические соединения мышц, их концентрация и локализация в мышечном волокне. Какие макроэргические вещества образуются во время выполнения работы как промежуточные продукты распада углеводов, липидов, белков?
5. Какие азотистые и безазотистые экстрактивные вещества имеются в мышцах и какова их роль в них?
6. Механизм мышечного сокращения.
7. Механизм мышечного расслабления.
8. Роль ионов кальция в сокращении и расслаблении мышцы.
9. Какова роль АТФ в мышечной деятельности. Почему концентрация этого макроэрга должно поддерживаться на определенном уровне?
10. Какова роль миозина, актина, тропонина и тропомиозина в мышечном сокращении и расслаблении?
11. Какова роль мышечной стромы в расслаблении мышцы?
12. Особенности преобразовании энергии при мышечном сокращении и расслаблении.
13. Гладкие мышцы.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить реферат по теме:

1. Белки мышечной ткани и их функции.

**Биоэнергетика мышечной деятельности**

*Контрольные вопросы:*

1. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы. Напишите уравнений тех реакций гликолиза, в которых происходит ресинтез АТФ.

2. Назовите промежуточные продукты распада углеводов, липидов, белков, которые могут быть субстратами окисления в аэробном процессе.

3. Каков химизм окислительного фосфорилирования? Под действием, каких факторов может происходить разобщение окисления и фосфорилирования при мышечной деятельности?

4. Чем лимитируется скорость аэробных превращений в мышцах?

5. От каких факторов зависит ёмкость аэробного ресинтеза АТФ?

6. Роль аэробных процессов в энергетике мышечной деятельности.

7. В чём заключается химическая сущность миокиназной реакции, и какова её роль при мышечной деятельности?

8. Рассчитайте энергетическую эффективность гликолиза, если при расщеплении 1 г/моль глюкозы до молочной кислоты освобождается 56 ккал энергии, из них 20 используется на ресинтез АТФ, а в механическую работу преобразуется 20% энергии, накопленной в молекулах АТФ.

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Биоэнергетика мышечной деятельности при выполнении анаэробных нагрузок.
2. Биоэнергетика мышечной деятельности при выполнении аэробных нагрузок.

## Биохимические изменения в организме при физических нагрузках

*Контрольные вопросы:*

1. Каковы соотношения интенсивности анаэробных и аэробных процессов в организме человека в состоянии покоя, в начале мышечной деятельности, при продолжительной равномерной работе, при изменении интенсивности по ходу работы, при переходе от работы к отдыху?
2. Какие биохимические показатели дают наибольшую информацию об изменениях углеводного, липидного, белкового обменов, обмена макроэргических соединений во время работы?

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Биохимическая характеристика оздоровительной физкультуры.
2. Биохимические особенности основных физических качеств и методов их совершенствования.
3. Биохимические основы спортивной тренировки.
4. Биохимические факторы выносливости.
5. Биохимические факторы скоростно-силовых качеств.

6. Биохимические изменения в организме при физической нагрузке разной интенсивности.

## Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха

*Контрольные вопросы:*

1. Какие изменения происходят в центральной нервной системе при утомлении?
2. Какие биохимические сдвиги наблюдаются при утомлении в работающих мышцах и других органах?
3. С какими биохимическими изменениями в организме связано развитие хронического утомления?
4. Направленность биохимических превращений в организме в период отдыха после мышечной работы.
5. Биохимические процессы, происходящие при «оплате» быстрого и медленного компонентов кислородного долга. Соотношение величин кислородного долга с размерами анаэробных превращений при работе.
6. В чём проявляется взаимосвязь процессов распада и ресинтеза веществ в организме?
7. Использование продуктов «рабочего» обмена и липидов в качестве источников энергии для процессов восстановления.
8. Какими путями можно усилить синтез белков в период отдыха после мышечной работы.
9. Какие биохимические показатели можно применять для оценки скорости срочного и отставленного восстановления?

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

Подготовить реферат по следующим темам:

1. Биохимическая характеристика утомления.
2. Биохимическое обоснование факторов применяемых для ускорения процессов восстановления.

## Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки

*Контрольные вопросы:*

1. Каковы биохимические особенности отставленного эффекта тренировки в избранном Вами вида спорта?
2. Направленность кумулятивных биохимических изменений и их роль в повышении функциональных возможностей организма под влиянием систематической тренировки.

3. Классификация физических нагрузок по преимущественной биохимической направленности.

4. Биохимические особенности взаимодействия тренировочных эффектов повторных нагрузок, выполняемых:

а) в период полного восстановления от предшествующей нагрузки;

б) в период недовосстановления;

в) в период суперкомпенсации.

5. Последовательность биохимических изменений в организме при тренировке и растренировке.

6. Однотипны ли понятия «тренировка» и «тренированность».

7. Биохимические факторы, определяющие проявление алактатного компонента выносливости.

8. Биохимические факторы, определяющие проявление гликолитического компонента выносливости.

9. Биохимические факторы, определяющие проявление аэробного компонента выносливости.

10. С помощью, каких биохимических показателей можно оценить уровень развития выносливости у спортсменов, имеющие разную спортивную специализацию? Каковы предельные значения этих показателей на разных уровнях тренированности?

**Литература:** *основная:* 1, 2, 3, 4; *дополнительная:* 1, 2, 3

## Возрастные и половые особенности метаболизма при выполнении мышечных нагрузок

*Контрольные вопросы:*

1. Возрастные особенности обмена веществ и биоэнергетики у детей и подростков.

2. Возрастные особенности нервно-гуморальной регуляции.

3. Возрастные особенности водно-минерального обмена и процесса окостенения.

4. Биохимическое обоснование занятий спортом и физической культурой детей и подростков.

5. Биохимическое обоснование занятий оздоровительной физкультурой пожилыми и старыми людьми.

**Литература:** *основная:* 4; *дополнительная:* 1, 2

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Биохимические основы занятий физической культурой с детьми и подростками.

2. Особенности протекания и регуляции биохимических превращений при занятиях оздоровительной физкультурой.

3. Особенности протекания и регуляции биохимических превращений у лиц пожилого возраста при выполнении физических упражнений.

## Биохимические основы питания

*Контрольные вопросы:*

1. Энергетическая ценность пищевого рациона.
2. Сбалансированность пищевого рациона по белкам, жирам и углеводам.
3. Содержание в пищевом рационе витаминов и минеральных веществ.
4. Режим питания.
5. Особенности питания спортсменов.
6. Применение биологически активных пищевых добавок.

**Литература:** *основная: 1, 2, 3,* 4; *дополнительная:* 1

Подготовить рефераты по следующим темам:

1. Особенности питания детей и подростков, занимающихся оздоровительной физкультурой.
2. Дополнительное питание спортсменов.
3. Применение различных продуктов, повышенной биологической ценности в спортивной практике.
4. Составление индивидуального суточного пищевого рациона на тренировочный и соревновательный период.

## Биохимический контроль состояния здоровья лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой

*Контрольные вопросы:*

1. Основные задачи биохимического контроля.
2. Какие биохимические показатели могут быть применены для оценки срочного и отставленного тренировочного эффекта? Интерпретация результатов исследований, применяемых в диагностике срочного и отставленного тренировочного эффекта.
3. Назовите и охарактеризуйте биохимические показатели, используемые для оценки степени утомления и хода восстановленного процесса.
4. Какие биохимические методы используются для контроля за динамикой тренированного спортсмена?
5. Чем отличаются биохимические ответные реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и максимальные нагрузки?
6. У какого из спортсменов: стайера или бегуна на средние дистанции – возможны более значительные сдвиги кислотно-щелочного равновесия в крови при выполнении одинаковой непредельной работы?
7. У какого из спортсменов (тренированного или нетренированного) обнаружится большая концентрация молочной кислоты в крови после

выполнения предельной работы субмаксимальной мощности и почему?

8. Попытайтесь составить сравнительный прогноз изменения некоторых показателей обмена (лактат крови, pH крови, потребление кислорода, кислородный долг и др.) при выполнении максимальной работы в избранном виде спорта.

**Литература:** *основная: 1, 2, 3,* 4; *дополнительная:* 1, 2

Подготовит реферат по теме:

1. Биохимический контроль в спорте.

**Основные требования к письменной реферативной работе**
(доклад, реферат, сообщение)

Письменная реферативная работа выполняется студентами самостоятельно, вовремя, отведенное для самостоятельной работы по дисциплине предусмотренное рабочей программой. Студент выбирает тему работы из предложенного списка, причем темы в одной учебной группе не должны дублироваться. Допускается возможность подготовки работы по теме, не включенной в тематику, но особо заинтересовавшей студента. В этом случае студент согласовывает предполагаемую тему с преподавателем.

После выбора темы автору работы необходимо составить ее развернутый план, предусматривающий выделение узловых проблем. Далее необходимо перейти к отбору и изучению научной литературы, данных статистики и осмыслению фактов общественной жизни. Подобранную литературу необходимо читать с карандашом в руках, обдумывать прочитанное, а затем выделять наиболее сложные, и значимые места. Целесообразно делать выписки, содержащие новейшие данные статистики, наиболее свежие и интересные факты.

После изучения литературы и осмысления узловых проблем темы необходимо приступить к изложению материала письменной работы.

**Структура письменной реферативной работы:**

- титульный лист;
- план или содержание работы;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы.

Оптимальный объем работы:

- доклад – 3-4 стр. (письменный план работы не указывается, но предполагается);
- реферат – 25-30 стр.

Работа должна быть написана научным языком. Текст может быть набран на компьютере на одной стороне листа. Шрифт Times New Roman. Цвет шрифта должен быть чёрным, высота букв, цифр и других знаков – не

менее 1,8 мм (кегль не менее 12), полуторный интервал. Размеры полей: верхнее и нижнее поля – 1,5-2 см., левое поле –3 см., правое 1,5-2 см. Нумерация страниц производится последовательно, начиная со 2-го листа, т.е. после титульного листа. Каждый новый раздел должен начинаться с новой страницы. Цитаты должны быть взяты в кавычки. В ссылке на цитируемый источник необходимо указать: фамилию, инициалы автора, название цитируемой работы, место и год издания, страницу. Письменная работа должна быть сброшюрована. Желательно приложить к тексту электронный вариант работы.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы и следует располагать в середине строки без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю. Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и, кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Титульный лист и листы, на которых располагают заголовки структурных частей студенческих работ «РЕФЕРАТ», «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «ПРИЛОЖЕНИЯ» не нумеруют, но включают в общую нумерацию работы.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка: в рефератах использованные источники следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-84 с обязательным приведением названий работ.

**Оценочный лист защиты реферата**

| №п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| **I. Качество работы** | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| **Общая оценка за выполнение** | | | |
| **II. Качество доклада** | | | |
| 4. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 5. | Выделение основной мысли работы | | |
| 6. | Качество изложения материала | | |
| **Общая оценка за доклад** | | | |
| **III. Ответы на дополнительные вопросы по содержанию работы** | | | |
| 7. | Вопрос 1 | | |
| 8. | Вопрос 2 | | |
| 9. | Вопрос 3 | | |
| **Общая оценка за ответы на вопросы** | | | |
| **Итоговая оценка за защиту** | | | |

## Требования к написанию конспекта

**Конспект** − это последовательное, связное изложение материала книги или статьи в соответствии с ее логической структурой.

Алгоритм составления конспекта:

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.
2. Выделите главное, составьте план.
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора.
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

## Критерии оценки конспекта

**«Отлично»** − полнота использования учебного материала. Объём конспекта – 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А4. Логика изложения (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, уравнений, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

**«Хорошо»**− использование учебного материала неполное. Объём конспекта – 1 тетрадная страница на один раздел или один лист формата А4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, уравнений, символов и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении.

**«Удовлетворительно»**− использование учебного материала неполное. Объём конспекта – менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А4. Недостаточно логично изложено (наличие схем, количество смысловых связей между понятиями). Наглядность (наличие рисунков, уравнений, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Грамотность (терминологическая и орфографическая). Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Самостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

**«Неудовлетворительно»** − использование учебного материала неполное. Объём конспекта – менее одной тетрадной страницы на один раздел или один лист формата А4. Отсутствуют схемы, количество смысловых связей между понятиями. Отсутствует наглядность (наличие рисунков, уравнений, символов, и пр.; аккуратность выполнения, читаемость конспекта. Допущены ошибки терминологические и орфографические. Отсутствие связанных предложений, только опорные сигналы – слова, словосочетания, символы. Несамостоятельность при составлении. Неразборчивый почерк.

## Требования к составлению презентации

**Презентация** − это форма представления информации с помощью разнообразных технических средств: набор слайдов и спецэффектов (слайд-шоу), текстовое содержимое презентации, заметки докладчика, а также раздаточный материал для аудитории, хранящиеся в одном файле. Назначение презентации – представить аудитории себя, свои идеи, проблемы, творческий продукт. После знакомства с презентацией аудитория

должна получить представление о Вас, вашем продукте, о возможности использования его в своей практике.

Наиболее простым и распространенным вариантом презентации является презентация в формате PowerPoint.

**Общие требования к презентации:**

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Первый слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены:

1. В верхнем крае листа необходимо указать департамент образования, название учебного заведения.
2. Посередине листа должно располагаться название презентации.
3. Несколько ниже названия – ФИО обучающегося, курс, группа.
4. В нижней части листа указать город.
5. В самом низу листа необходимо указать дату написания реферата (доклада).

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

Последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

**Практические рекомендации по созданию презентаций**

Основными задачами при составлении презентации являются: лаконичность, ясность, уместность, сдержанность, наглядность(подчеркивание ключевых моментов), запоминаемость (разумное использование ярких эффектов).

Рекомендации по оформлению презентации:

− слайды желательно не перегружать текстом, лучше разместить короткие тезисы.

− наиболее важный материал лучше выделить.

− не следует излишне увлекаться мультимедийными эффектами анимации.

− режим просмотра презентации лучше установить «по щелчку мыши».

− необходимо соблюдать единый стиль оформления презентации.

− пронумеровать слайды.

− слайды презентации должны содержать только ключевые моменты по выбранной теме.

Общее количество слайдов не должно превышать 10-12.

Первый слайд (титульный) на фоне которого обучающийся предоставляет тему работы, фамилию, имя автора и преподавателя.

Второй слайд содержит цели и задачи работы.

Третий слайд содержит структуру работы.

На следующих слайдах предоставляется содержание и теоретическая значимость работы, применение данных на практике.

На последнем слайде − главные выводы, итоги.

При оценке презентации учитывается:

- соблюдение рекомендаций по оформлению презентации.
- полнота раскрываемой темы.
- соответствие материала выбранной теме.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. **Планирование презентации** – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. **Разработка презентации** – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. **Репетиция презентации** – это проверка и отладка созданной презентации. Требования к оформлению презентаций.

**Критерии оценки презентации**

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| **Содержание** | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения | 15 | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| материала | | | | |
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| **Организация** | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды представлены в логической последовательности | 15 | | | |
| Слайды распечатаны в формате А4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

## Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Выполненная работа должна быть предоставлена на первой недели сессии. Работа, не засчитывается и возвращается студенту на доработку, если она выполнена без соблюдения требований или не полностью.

### I. *Требования к содержанию контрольной работы*

Для успешного выполнения контрольной работы по дисциплине «Биохимия» студентам необходимо знание понятий метаболизма, общие закономерности и особенности обмена веществ как основа приспособленности живых организмов, возрастные особенности биохимического состояния организма.

Примеры заполнения титульного листа и рецензии приведены в приложении 1-2.

### II. *Требования к оформлению контрольной работы*

Самостоятельная работа оформляется в обычной тетради (18-24 листа) в клеточку с полями (примерно 2 см) для пометок рецензента. Записи необходимо вести четко и разборчиво, писать через одну пустую строчку. Номера вопросов необходимо чётко выделять (можно их подчеркнуть) и отводить для их записи отдельную строчку. На новой строчке записывают ответ. Задания следует решать в том порядке, в котором они перечислены в контрольной работе. В конце работы приводится список использованной литературы.

Вопросы контрольной работы, которые содержат химические реакции, необходимо выполнять в соответствие с требованиями написания уравнений, т.е. они (химические реакции) пишутся полностью с указанием веществ, участвующих в данном процессе и образующихся продуктов. Строго под каждой формулой дают название. Над стрелкой в реакции указываются условия протекания данной реакции. На поставленные вопросы требуется давать чёткий краткий ответ. В задании на описание процесса – необходимо излагать материал химическим языком (химическая реакция) и дать письменный комментарий. Контрольная работа, *выполненная на компьютере*, не принимается!!!

## III. *Темы и план самостоятельных работ*

Номер контрольной работы определяется первой буквой фамилии.

| **Начальная буква фамилии** | **Вариант контрольной работы** | **Начальная буква фамилии** | **Вариант контрольной работы** |
|---|---|---|---|
| **А** | 1 | **П** | 16 |
| **Б** | 2 | **Р** | 17 |
| **В** | 3 | **С** | 18 |
| **Г** | 4 | **Т** | 19 |
| **Д** | 5 | **У** | 20 |
| **Е** | 6 | **Ф** | 21 |
| **Ё** | 7 | **Х** | 22 |
| **Ж** | 8 | **Ц** | 23 |
| **З** | 9 | **Ч** | 24 |
| **И** | 10 | **Ш** | 25 |
| **К** | 11 | **Щ** | 26 |
| **Л** | 12 | **Э** | 27 |
| **М** | 13 | **Ю** | 28 |
| **Н** | 14 | **Я** | 29 |
| **О** | 15 | **Й** | 30 |

### Варианты контрольных работ

*Вариант 1*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-лей-цис-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислот.
3. Какую роль играет печень в превращении белков, жиров и углеводов?
4. Описать распад гликогена в печени до глюкозы.
5. Напишите уравнения реакции декарбоксилирования аспарагиновой и глутаминовой кислот и назовите продукты реакции. Что представляют собой «биогенные амины».

*Вариант 2*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лиз-сер-вал-ала. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков линолевой кислоты.
3. В чём биохимический смысл окисления жирных кислот?
4. Дать характеристику анаэробного превращения глюкозы и гликогена. Отметить различия между этими процессами.
5. Роль АТФ в сокращении и расслаблении.

*Вариант 3*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-вал-асп-глу. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, двух остатков олеиновой и линолевой кислот.
3. Описать строение митохондрий и локализацию в них ферментов тканевого дыхания.
4. Составить схему дыхательной цепи и объяснить почему электроны двигаются только в направлении от окисляемого вещества к кислороду.
5. Понятие о метаболизме. Приведите примеры катаболических изменений в обмене углеводов.

*Вариант 4*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-сер-лиз-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, двух остатков стеариновой и пальмитиновой кислот.
3. Что такое цикл трикарбоновых кислот? Его значение.
4. Какова роль АТФ в энергетических процессах клетки.
5. Белки мышечной ткани, их строение и функции.

*Вариант 5*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-глу-асп-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков арахидоновой ктслоты.
3. Дайте определение свободному и окислительному фосфорилированию.
4. Каков энергетический выход аэробного окисления глюкозы?
5. Основные белки мышц, их функции.

*Вариант 6*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лей-лиз-глу-асп. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и арахиновой кислот.

3. Кто такие макроэргические вещества? Приведите не менее трёх примеров.
4. Составить схему использования кетоновых тел. Рассчитать энергетический эффект окисления ацетоуксусной кислоты до углекислого газа и воды.
5. Роль АТФ и ионов $Ca^{2+}$ в процессах мышечного сокращения и расслабления.

*Вариант 7*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-лей-ала-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, линолевой, арахидоновой, олеиновой кислот?
3. Дайте определение фосфорилированию и фосфоролизу. Приведите уравнения реакций.
4. Биохимическое значение гликогена.
5. Последовательность изменений в мышечной ткани при сокращении. Отметьте роль АТФ и ионов $Ca^{2+}$ в этом процессе?

*Вариант 8*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: вал-асп-лиз-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислот.
3. Каким образом реализуется защитная функция белков?
4. В чём смысл аэробного окисления глюкозы?
5. Охарактеризуйте последовательность превращений в мышечной ткани при расслаблении. Роль АТФ в этом процессе.

*Вариант 9*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-гли-цис-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков стеариновой кислоты.
3. Схема дыхательной цепи.
4. Энергетический выход аэробного окисления жиров.
5. Химизм мышечного сокращения. Роль ионов $Ca^{2+}$ в этом процессе.

*Вариант 10*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: асп-лиз-цис-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Какие вещества называются макроэргиескими? Приведите примеры.

4. Что такое метаболические процессы организма человека? Приведите примеры.
5. Креатин фосфатная реакция.

*Вариант 11*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-ала-вал-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислотами.
3. Окисление каких веществ (белков, жиров, углеводов) является наиболее энергетически выгодными?
4. Схема β-окисления высших жирных кислот.
5. Гликолитический путь ресинтеза АТФ.

*Вариант 12*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-асп-лиз-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, арахиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Приведите примеры ферментативных реакций организма человека (не менее трёх).
4. В чём заключается биохимический смысл гликолиза?
5. Строение и функции миоглобина.

*Вариант 13*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: вал-лей-цис-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. В чём выражается защитная функция белков, жиров и углеводов?
4. Раскрыть связь между аэробным и анаэробным распадом углеводов.
5. Миокиназная реакция.

*Вариант 14*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-лей-цис-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Написать стадии синтеза жира из глицерина и жирных кислот.
4. В чём заключается биологическое действие холина, убихинона и карнитина?
5. Строение сократительных белков.

*Вариант 15*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лиз-сер-асп-ала. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина и остатков линоленовой кислоты.
3. Основные функции белков.
4. Описать временное образование аммиака.
5. Гликолитический путь ресинтеза АТФ.

*Вариант 16*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-вал-асп-глу. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, олеиновой, линолевой и арахидоновой кислот.
3. Назовите основные этапы аэробного окисления углеводов. Какова роль цикла трикарбоновых кислот в их окислении?
4. Рассчитать энергетический эффект окисления стеариновой кислоты до углекислого газа и воды.
5. Классификация мышц и мышечных волокон.

*Вариант 17*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-вал-асп-глу. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Описать переваривание и всасывание углеводов в пищеварительном тракте.
4. Каковы закономерности изменения обмена белков при мышечной деятельности?
5. Аэробный ресинтез АТФ.

*Вариант 18*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-глу-асп-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислотами.
3. Каковы закономерности изменения обмена жиров при мышечной деятельности?
4. Описать переваривание и всасывание белков в пищеварительном тракте.
5. Свойства миозина.

*Вариант 19*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-лей-цис-гли. Укажите пептидные связи.

2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков олеиновой кислоты.
3. В чём биохимический смысл окисления жирных кислот?
4. Составьте схему превращения молочной кислоты из гликогена.
5. Механизм сокращения.

*Вариант 20*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лиз-сер-вал-ала. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, двух остатков олеиновой кислоты и линолевой кислот.
3. В чём заключается энергетическая функция жиров? Поясните на примере.
4. Составить схему косвенного дезаминирования аминокислот и показать его значение для организма.
5. Строение и функции актина.

*Вариант 21*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-вал-асп-глу. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков арахидоновой кислоты.
3. Описать переваривание белков в желудке и состав желудочного сока.
4. Составить схему образования и использования ацетил-КоА в организме.
5. Сарколемма мышечного волокна. Строение и роль.

*Вариант 22*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-сер-лиз-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, динолевой, арахидоновой, олеиновой кислот?
3. Биохимическое значение гликогена.
4. Показать участие желчных кислот в пищеварении жиров.
5. Быстрые и медленные мышечные волокна.

*Вариант 23*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-глу-асп-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, трёх остатков стеариновой кислоты.
3. Энергетический выход аэробного окисления жиров.
4. В чём заключается биологическое действие холина, убихинона и карнитина?
5. Биохимические сдвиги в крови и в моче при мышечной работе.

*Вариант 24*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: лей-лиз-глу-асп. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислотами.
3. Окисление каких веществ (белков, жиров, углеводов) является наиболее энергетически выгодным?
4. Составить схему цикла трикарбоновых кислот, написать его итоговое уравнение и показать его биологическою роль.
5. Строение и свойства миозина.

*Вариант 25*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-лей-ала-гли. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. В чём выражается защитная функция белков, жиров и углеводов?
4. Описать переваривание и всасывание жиров в пищеварительном тракте.
5. Биохимические сдвиги в мышцах и во внутренних органах при мышечной работе.

*Вариант 26*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: вал-асп-лиз-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина и остатков линолевой кислоты.
3. Составить схему образования и использования АТФ.
4. Описать окисление глицерина до углекислого газа и воды и рассчитать энергетический эффект этого процесса.
5. Источники энергии для мышечной работы.

*Вариант 27*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: ала-гли-цис-вал. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и лауриновой кислотами.
3. Какова роль креатина в организме?
4. Каковы закономерности изменения обмена белков при мышечной деятельности?
5. Потребление кислорода при мышечной деятельности.

*Вариант 28*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: асп-лиз-цис-лей. Укажите пептидные связи.

2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и арахиновой кислот.
3. Роль кетоновых тел в обмене веществ.
4. В чём смысл аэробного окисления глюкозы?
5. Химический состав саркоплазмы.

*Вариант 29*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: гли-ала-вал-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, пальмитиновой, стеариной и пальмитиновой кислотами.
3. Каким образом реализуется защитная функция белков?
4. Описать синтез мочевины.
5. Общая характеристика мышечных клеток.

*Вариант 30*

1. Напишите реакцию синтеза тетрапептида: цис-асп-лиз-лей. Укажите пептидные связи.
2. Приведите пример липолиза для молекулы жира, образованного из глицерина, олеиновой, линолевой и арахидоновой кислот.
3. Назовите основные этапы аэробного окисления углеводов. Какова роль цикла Кребса в их окислении?
4. Составьте схему использования кетоновых тел. Рассчитать энергетический эффект окисления β-оксимасляной кислоты до углекислого газа и воды.
5. Роль кальция в мышечном сокращении.

## IV. ***Критерии оценивания контрольной работы***

Качество выполнения контрольной работы оценивается по следующим критериям:

1. Работа сдана в установленный срок;
2. Результативность (правильность) выполнения заданий;
3. Практические задания выполнены в полном объёме;
4. Соответствие ответов поставленным вопросам;
5. Системность и логическая последовательность изложения;
6. Освоение методологии дисциплины (*владение понятиями, определениями, терминами*).
7. Представлен список использованных информационных источников;
8. Работа оформлена в соответствии с требованиями.

Контрольная работа оценивается «зачтено» или «не зачтено»:

✓ **Зачтено** – выполнено правильно не менее 91% заданий, в освещении практических заданий не содержится грубых ошибок, по ходу решения сделаны аргументированные выводы;

✓ **Не зачтено** – студент не справился с заданиями (выполнено правильно менее 90% заданий), практические задания выполнены не в полном объёме, не раскрыто основное содержание практических заданий, имеются грубые ошибки в освещении вопросов.

Если контрольная работа выполнена неудовлетворительно, то она возвращается студенту с подробными замечаниями для доработки.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной «Биохимия» должно включать:

1. Учебные таблицы по химии и биохимии.
2. Учебные фильмы (VD, DVD).
3. Учебные пособия по «Биохимии» на электронных носителях.
4. Методические указания к практическим занятиям на электронных носителях.
5. Методические указания для студентов к семинарским занятиям по «Биохимия» на электронных носителях.
6. Проспекты лекций «Биохимия» на электронных носителях.
7. Банк тестовых заданий.
8. Биохимическая лаборатория.
9. Лабораторное оборудование.
10. Дистиллятор.
11. Химические и биохимические реактивы.
12. Водяная баня.
13. Учебная аудитория с мультимедийным проектором для проведения лекционных занятий.
14. Компьютерная техника.

### Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>1. Лазерные терапевтические комплексы Калужского медико-технического лазерного центра «Узор 3К», «Узор 3КС»<br>2. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB».<br>3. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100»<br>4. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3»<br>5. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ»<br>6. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями; персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV (принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A | ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Windows Professional 8.1 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Sl 8.1 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine,<br>Прикладное ПО, пакет офисных приложений Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level.<br>Антивирусное программное обеспечение – Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License номера лицензий:<br>13C8-180912-095410-983-1101 (12.09.2018);<br>2304-170922-065924-300-631 (22.09.2017);<br>1E40-160907-064819-810-433 (07.09.2016)<br>1B08-150918-015252 (18.09.2015)<br>1B08-150918-015252 (22.09.2014) | Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>7. Лазерные терапевтические комплексы Калужского медико-технического лазерного центра «Узор 3К», «Узор 3КС»<br>8. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB».<br>9. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100»<br>10. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3»<br>11. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ»<br>12. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями; персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV (принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | 7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM.<br>8. Оценка уровня перфузии кровотока и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в митохондриях клетки по концентрации коферментов НАДН и ФАД (ЛАЗМА г. Москва). | | 7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM.<br>8. Оценка уровня перфузии кровотока и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в митохондриях клетки по концентрации коферментов НАДН и ФАД (ЛАЗМА г. Москва). |
| 2. | Методический кабинет № 401 – специализированный кабинет для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 6; для преподавателя – 1. | -//- |
| 3. | Аудитория № 420 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см. Перечень технических средств обучения: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в | -//- |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | комплекте с программным обеспечением (ПО) | |
| 4. | Аудитория № 402 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя –1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | -//- |
| 5. | Аудитория № 405 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 26; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см. Перечень технических средств обучения: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО) | -//- |

## Лицензионное программное обеспечение

| № | Тип, номер лицензии, | Дата выдачи | Вид программного |
|---|---|---|---|

| п/п | наименование продукта | первоначальной лицензии | обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП,
заведующая кафедрой
спортивной медицины и АФК Комачева О.А.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

В качестве текущего контроля по предмету «Биохимия» применяется тестовый опрос.

*Инструкция к выполнению теста:*

Тест состоит из 15 заданий. Вопрос содержит четыре варианта ответа, среди которых необходимо выбрать один правильный.

Перед выполнением задания внимательно прочитайте его формулировку и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Задание выполняется самостоятельно и в любой последовательности. В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.

Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 15-20 минут.

Тестовые задания оцениваются в баллах. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов. По завершении тестирования баллы суммируются. В результате Вы получаете оценку в зависимости от набранных баллов. При правильном выполнении 15 тестовых заданий максимально Вы можете набрать 15 баллов, а минимальное – 11 баллов.

## ТЕСТЫ

**Тема:** «Водно-солевой обмен»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Первое место по количественному содержанию в организмах принадлежит:**

а) белкам;
б) воде;
в) липидам;
г) минеральным веществам.

2. **Выберите название соединений, которые способны легко растворятся в воде:**

а) полярные;
б) неполярные;
в) коллоиды;
г) гидрофобные.

3. **Буферные растворы могут состоят из …**

а) сильных кислот и слабых солей;
б) слабых кислот и их солей;
в) сильных оснований и их солей;
г) слабых оснований и их солей.

4. **При добавлении к раствору NaOH, какой резерв ацетатного буфера вступит в действие?**

а) $CH_3COOH$;
в) $NaH_2PO_4$;

б) $NH_4OH$; г) $H_2CO_3$.

**5. Образование эндогенной воды во время мышечной работы:**

а) увеличивается; в) сначала уменьшается, а затем увеличивается;
б) уменьшается; г) остаётся постоянной.

**6. Из каких компонентов состоит одна молекула воды?**

а) водород и две молекулы углерода;
б) два атома водорода и один атом кислорода;
в) водород и две молекулы кислорода;
г) два водорода и одна молекула углерода.

**7. Буферные растворы бывают:**

а) щелочные и амфотерные; в) амфотерные и кислотные;
б) кислотные и щелочные; г) окислительно-восстановительные и амфотерные.

**8. При добавлении к раствору HCl, какой резерв фосфатного буфера вступит в действие?**

а) $CH_3COOH$; в) $Na_2HPO_4$;
б) $NH_4OH$; г) $H_2CO_3$.

**9. Вода, поступающая в организм человека из окружающей среды, называется:**

а) прочносвязанной; в) эндогенной;
б) экзогенной; г) иммобилизованной.

**10. Что такое диполь?**

а) молекула, обладающая как кислотными, так и основными свойства;
б) молекула, атомы которой соединены между собой двойными связями;
в) молекула с разными электрическими зарядами на её концах;
г) молекула, включающая два одинаковых атома.

**11. Недостаток какого элемента в раннем возрасте способствует развитию умственной отсталости?**

а) йода в) хлора;
б) брома; г) мышьяка.

**12. Какими связями соединены атом и кислорода, и водорода в разных молекулах воды?**

а) водородными; в) ковалентными;
б) ионными; г) металлическими.

**13. При добавлении к кислому буферу немного сильной щёлочи его pH…**

а) не меняется; в) незначительно уменьшается;

б) незначительно увеличивается; г) значительно возрастает.

**14. При добавлении к раствору HCl, какой резерв ацетатного буфера вступит в действие?**

а) $CH_3COOH$; в) $NaH_2PO_4$;
б) $NH_4OH$; г) $CH_3COONa$.

**15. Что происходит с организмом после испарения воды?**

а) организм нагревается; в) понижается давление;
б) организм охлаждается; г) повышается давление.

**Ключ к тесту:**

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| б | а | г | а | а | б | б | в | б | в | а | а | в | г | б |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Свойства и биологическая роль углеводов»

*Выбери один правильный ответ*

**1. По каким признакам классифицируют моносахариды?**

а) по наличию различных функциональных групп;
б) по типу реакции;
в) по типу связей;
г) по способности подвергаться гидролизу.

**2. Какие из названных углеводов являются изомерами?**

а) глюкоза –дезоксирибоза; в) глюкоза – фруктоза;
б) рибоза – фруктоза; г) мальтоза – сахароза.

**3. Какое вещество образуется при окислении глюкозы?**

а) фруктоза; в) глюконовая кислота;
б) сорбит; г) маннит.

**4. Какой углевод образуется при взаимодействии β – глюкозы и α – галактозы?**

а) сахароза; в) лактоза;

б) клетчатка; г) мальтоза.

**5. По реакции с каким из предложенных веществ можно отличить раствор мальтозы от сахарозы?**

а) с водой; в) с реактивом Фелинга;
б) с HCl; г) с $Ag_2O$.

**6. С помощью каких реактивов можно доказать, что глюкоза является многоатомным спиртом?**

а) $CuSO_4$ и NaOH; в) NaOH;
б) $Ag_2O$; г) реактив Фелинга.

**7. Указать формулу, которая соответствует моносахаридам:**

а) $C_3H_6O_3$; б) $C_6H_{10}O_6$; в) $C_{12}H_{22}O_{11}$; г) $(C_6H_{10}O_5)_n$.

**8. Какие продукты образуются при гидролизе сахарозы?**

а) амилаза; б) β – фруктоза; в) рибоза; г) α – глюкоза.

**9. Какой из приведенных углеводов относится к полисахаридам?**

а) лактоза; б) гликоген; в) дезоксирибоза; г) фруктоза.

**10. Укажите качественную реакцию на глюкозу:**

а) синее окрашивание с йодом;
б) реакция с $Ag_2O$;
в) розовое окрашивание с HCl;
г) реакция с азотной кислотой.

**11. Углеводы – это?**

а) альдегиды и кетоны многоатомных спиртов;
б) продукты конденсации альдегидов и кетонов;
в) продукты конденсации спиртов и альдегидов;
г) полиоксиальдегиды и полиоксикетоны.

**12. Какое вещество образуется при восстановлении фруктозы?**

а) глюкоза; б) сорбит; в) рибоза; г) гликоген.

**13. Какой из указанных углеводов относится к моносахаридам?**

а) мальтоза; в) фруктоза;
б) гликоген; г) глицериновый альдегид.

**14. Углеводы входят в состав?**

а) нуклеиновых кислот; в) нейтральных жиров;
б) ферментов; г) белков.

**15. Какой продукт образуется при гидролизе крахмала?**

а) амилаза; б) декстрины; в) гликоген; г) сахароза.

**Ключ к тесту:**

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| а | в | в | в | в | а | а | г | б | б | а | б | в | а | б |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Свойства и биологическая роль липидов»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Укажите формулу предельной кислоты:**

   а) $C_{17}H_{33}COOH$; в) $C_{17}H_{31}COOH$;
   б) $C_{17}H_{35}COOH$; г) $C_{17}H_{29}COOH$.

2. **Реакция превращения жидких жиров в твердые называется:**

   а) гидрогенизация; в) омыления;
   б) гидролиз; г) этерификация.

3. **Укажите продукты гидролиза α – кефалина:**

   а) глицерин, коламин, фосфорная кислота, жирные кислоты;
   б) глицерин, жирные кислоты, глюкоза;
   в) фосфорная кислота, холин, глицерин, жирные кислоты;
   г) ненасыщенные аминоспирты, высшие жирные кислоты, фосфорная кислота.

4. **Какая формула соответствует твердому мылу?**

   а) $C_{17}H_{35}COOK$; в) $(C_{17}H_{31}COO)_2Ca$;
   б) $C_{17}H_{33}COONa$; г) все перечисленные вещества.

5. **Жидкие жиры – это …**

   а) масла;
   б) животные жиры;
   в) в состав которых входят непредельные кислоты;
   г) в составе которых преобладают предельные кислоты.

6. **Что такое стерины?**

   а) сложные эфиры;
   б) высокомолекулярные циклические спирты;

в) простые жиры;
г) жидкие жиры;

**7. Какой триглицеридне является смешанным?**

а) тристеарат;
б) моностеариндиолеин;
в) диолеомонопальмитин;
г) пальмитоолеостеарин.

**8. Реакция гидролиза – это реакция с …**

а) $H_2O$; б) HCl; в) NaOH; г) $H_2$.

**9. Какая кислота преобладает в составе животных жиров?**

а) $C_{17}H_{33}COOH$;
б) $C_{17}H_{35}COOH$;
в) $C_{15}H_{31}COOH$;
г) $C_{17}H_{29}COOH$;

**10. Где используется реакция гидрогенизации?**

а) для получения мыла;
б) для получения жирных кислот;
в) для получения твердых жиров;
г) для получения жидкого мыла.

**11. Фосфолипиды подразделяются на:**

а) глицерофосфолипиды и сфингофосфолипиды;
б) этиленгликокольфосфолипиды и ацетилхолинфосфолипиды;
в) этаноламинфосфолипиды и диацилфосфолипиды;
г) инозитфосфолипиды и сфингофослипиды.

**12. Что такое стероиды?**

а) циклические спирты;
б) простые жиры;
в) сложные жиры;
г) сложные эфиры спирта стерона и жирных кислот.

**13. Укажите формулу линоленовой кислоты:**

а) $C_{17}H_{35}COOH$;
б) $C_{17}H_{31}COOH$;
в) $C_{15}H_{31}COOH$;
г) $C_{17}H_{29}COOH$.

**14. Мыло – это …**

а) соли высших карбоновых кислот;
б) продукт реакции омыления;
в) продукт реакции гидролиза;
г) продукт реакции этерификации.

**15. Какой аминоспирт входит в состав α – лецитина:**

а) коламин;
б) сфингозин;
в) холин;
г) ацетилхолин.

**Ключ к тесту:**

| 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| б | а | а | б | в | б | а | а | б | в | а | г | г | а | в |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Свойства и биологическая роль белков и нуклеотидов»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Какое азотистое основание не входит в состав РНК?**

а) аденин; б) гуанин; в) тимин; г) урацил.

2. **Какая из данных реакций является цветной на белки?**

а) реакция Фелинга;
б) биуретовая реакция;
в) реакция Селиванова;
г) реакция «Серебряное зеркало».

3. **Какие из данных белков относятся к протеинам?**

а) глобулины;
б) нуклеопротеиды;
в) липопротеиды;
г) хромопротеиды.

4. **С помощью каких реактивов можно доказать амфотерность аминокислот?**

а) $NH_3$; б) CaO; в) NaOH; г) C.

5. **Основная реакция, которая характерна для белков:**

а) гидролиз;
б) нейтрализация;
в) осаждение;
г) омыление.

6. **Какое азотистое основание не входит в состав ДНК?**

а) цитозин; б) тимин; в) урацил; г) гуанин.

7. **Какая реакция среды будет в растворе глицина?**

а) 7; б) >7; в) <7; г) 0.

8. **С помощью какогореактива можно доказать, что аминокислота проявляет основные свойства?**

а) $H_2SO_4$; б) $H_2O$; в) KOH; г) NaCl.

**9. Незаменимые аминокислоты – это такие аминокислоты, которые…**

а) синтезируются в организме;
б) можно заменить другими веществами;
в) не синтезируются в организме;
г) все ответы неверны.

**10.Нуклеиновые кислоты – это полимеры, состоящие из…**

а) нуклеозидов;
б) нуклеотидов;
в) азотистых оснований;
г) рибозы и гексозы.

**11.Какие из перечисленных белков не растворяются в кислотах?**

а) протамины;
б) глобулины;
в) глютамины;
г) протеиноиды.

**12.Какую реакцию среды будет иметь раствор лизина?**

а) нейтральную;
б) кислую;
в) щелочную;
г) верны ответы 1 и 3.

**13.Какая аминокислота относится к незаменимым?**

а) глицин;
б) аланин;
в) фенилаланин;
г) тирозин.

**14.Какая реакция среды будет в растворе аланина?**

а) 7; б) >7; в) <7; г) 0.

**15.Процесс денатурации – это…**

а) обратимое осаждение;
б) необратимое осаждение;
в) оба ответа верны;
г) оба ответа неверны.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| в | б | а | в | а | в | а | а | в | б | г | в | в | а | б |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Биологически активные вещества»

*Выбери один правильный ответ*

**1. Витамины входят в состав:**

а) гормонов;
б) коферментов;
в) кетоновых тел;
г) полисахаридов.

**2. Цинга возникает при дефиците в организме витамина:**

а) А; б) $B_1$; в) $B_2$; г) С.

**3. Цианкобаламин (витамин $B_{12}$) участвует в:**

а) глюконеогенезе;
б) кроветворении;
в) синтезе жиров;
г) окостенении.

**4. Витамин никотинамид (РР) входит в состав кофермента:**

а) КоА; б) НАД; в) ФАД; г) ФМН.

**5. Витамин А имеет ещё название:**

а) бутанол;
б) кальциферол;
в) ретинол;
г) токоферол.

**6. Средняя суточная потребность организма в аскорбиновой кислоте:**

а) 1-2 мг; б) 5-6 мг; в) 10-20 мг; г) 50-100 мг.

**7. Витамин $B_1$ имеет ещё название:**

а) никотинамид;
б) пиридоксин;
в) ретинол;
г) тиамин.

**8. Гормоны выполняют в организме функцию:**

а) каталитическую;
б) защитную;
в) регуляторную;
г) транспортную.

**9. Синтез гликогена из глюкозы ускоряет гормон:**

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) инсулин;
г) тестостерон.

**10. Белковую природу имеет гормон:**

а) адреналин;
б) альдостерон;
в) тиреотропин;
г) тироксин.

**11. Снижение концентрации глюкозы в крови вызывает гормон:**

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) инсулин;
г) соматотропин.

**12. Распад гликогена в мышцах ускоряет гормон:**

а) адреналин;
б) альдостерон;
в) глюкагон;
г) инсулин.

**13.Распад гликогена до глюкозы в печени ускоряет гормон:**

а) альдостерон;
б) глюкагон;
в) тироксин;
г) тестостерон.

**14.Синтез белков ускоряет гормон:**

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) тироксин;
г) соматотропин.

**15.В щитовидной железе синтезируется гормон:**

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) кальцитонин;
г) тиреотропин.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| б | г | б | б | в | г | г | в | в | в | в | а | б | г | в |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Общие закономерности обмена веществ. Обмен энергии»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Метаболизм или обмен веществ – это процесс:**
   а) удаления жидких продуктов обмена;
   б) удаления из организма непереваренных остатков;
   в) поступления веществ в организм;
   г) потребления, превращения, использования, накопления и потери веществ и энергии.
2. **Энергетический обмен - это процесс:**
   а) окисления органических веществ с освобождением энергии;
   б) биосинтеза;
   в) теплорегуляции;
   г) удаления жидких продуктов распада.

3. **Расщепление веществ на втором этапе энергетического обмена происходит:**

а) в митохондриях;
б) внутри клетки;
в) в органах пищеварения;
г) в лизосомах.

4. **На каком этапе энергетического обмена образуется 2 молекулы АТФ?**

а) кислородном;
б) бескислородном;
в) подготовительном;
г) в дыхательной цепи.

5. **Пластический обмен- это процесс:**

а) переваривания пищи;
б) всасывания веществ в кровь;
в) образования в клетке веществ с накоплением энергии;
г) распада веществ клетки с освобождением энергии.

6. **Кислородное окисление происходит:**

а) в митохондриях;
б) в цитоплазме;
в) в рибосомах;
г) в эндоплазматической сети.

7. **Белки, свойственные организму, строятся:**

а) из аминокислот;
б) из глицерина и жирных кислот;
в) из углеводов;
г) из жиров.

8. **Процесс транскрипции при биосинтезе белка происходит:**

а) в ядре;
б) в митохондриях;
в) в рибосомах;
г) в эндоплазматической сети.

9. **Биологическими катализаторами в организме являются:**

а) гормоны;
б) ферменты;
в) вода и минеральные соли;
г) желчь.

**10.При фотосинтезе используется энергия:**

а) тепловая;
б) химическая;
в) солнечная;
г) радиационная.

**11.Все реакции обмена веществ идут с непременным участием**

а) гормонов;
б) кислорода;
в) ферментов:
г) витаминов.

**12.Почки выполняют следующую функцию:**

а) удаляют из организма лишний сахар;
б) выводят из организма непереваренные вещества;
в) удаляют жидкие продукты распада;
г) превращают глюкозу в гликоген.

**13.Белки, свойственные организму, строятся:**

а) из аминокислот;
б) из глицерина и жирных кислот;
в) из углеводов;
г) из жиров.

**14.Пластический обмен — это процесс:**

а) распада веществ клетки с освобождением энергии;
б) образования в клетке веществ с накоплением энергии;
в) всасывания веществ в кровь;
г) переваривания пищи.

**15.Витамины участвуют в ферментативных реакциях, потому что**

а) входят в состав ферментов;
б) поступают с пищей;
в) являются катализаторами;
г) образуются в организме человека.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| г | а | б | б | г | а | а | а | б | в | а | в | а | а | а |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |

| | |
|---|---|
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Биоэнергетика мышечной деятельности»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Максимальное потребление кислорода (МПК) характеризует максимальную скорость:**

а) аденилаткиназной реакции;
б) гликолиза;
в) креатинфосфатной реакции;
г) тканевого дыхания.

2. **Предельная продолжительность работы в зоне субмаксимальной работы в зоне субмаксимальной мощности:**

а) 8-10с; б) 30-40с; в) 4-5 мин.; г) 20-30 мин.

3. **Основной источник энергии при марафонском беге:**

а) аденилаткиназная реакция;
б) гликолиз;
в) креатинфосфатная реакция;
г) тканевое дыхание.

4. **Лактатным путем ресинтеза АТФ является:**

а) взаимодействие двух молекул АТФ;
б) расщепление гликогена до молочной кислоты;
в) расщепление гликогена до $CO_2$ и $H_2O$;
г) тканевое дыхание.

5. **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.

6. **Основной источник энергии при беге на 100 м:**

а) аденилаткиназная реакция;
б) гликолиз;
в) креатинфосфатная реакция;
г) тканевое дыхание.

7. **Предельная продолжительность выполнения алактатных нагрузок:**

а) 10-15с; б) 4-5 мин; в) 20-30 мин.; г) 2-3 часа.

8. **Аэробная работоспособность преимущественно зависит от содержания в мышцах:**

а) лизосом;
в) митохондрий;

б) миофибрилл; г) рибосом.

**9. Основной источник энергии при беге на средние дистанции:**

а) аденилаткиназная реакция; в) креатинфосфатная реакция;
б) гликолиз; г) тканевое дыхание.

**10.Наибольшую максимальную скорость имеет:**

а) аденилаткиназная реакция; в) креатинфосфатная реакция;
б) гликолиз; г) тканевое дыхание.

**11.Время развертывания гликолитического пути ресинтеза АТФ:**

а) 1-2с; б) 20-30с; в) 3-4 мин.; г) 6-7 мин.

**12.Гликоген является основным источником энергии при выполнении нагрузок:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

**13.Избыточное образование $CO_2$ вызывает возрастание скорости:**

а) аденилаткиназной реакции; в) креатинфосфатной реакции;
б) гликолиза; г) тканевого дыхание.

**14.Аэробным путем ресинтеза АТФ является:**

а) взаимодействие двух молекул АДФ;
б) расщепление гликогена до молочной кислоты;
в) расщепление гликогена до $CO_2$ и $H_2O$;
г) расщепление креатинфосфата на креатин и фосфат.

**15.Дольше всего максимальная скорость сохраняется у:**

а) аденилаткиназной реакции; в) креатинфосфатной реакции;
б) гликолиза; г) тканевого дыхания.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| г | в | г | б | г | в | а | в | б | в | б | б | г | в | г |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |

| | |
|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Обмен веществ при развитии утомления во время мышечной работы и в период отдыха»

*Выбери один правильный ответ*

1. **Основной причиной утомления при беге на 10 000 м является:**
   а) накопление в крови молочной кислоты;
   б) снижение в крови концентрации мочевины;
   в) снижение в мышцах концентрации креатинфосфата;
   г) снижение в мышцах скорости тканевого дыхания.
2. **Максимальное повышение кислотности наблюдается при выполнении физических нагрузок:**

а) алактатных; б) аэробных; в) лактатных; г) миокиназных.

3. **Основной причиной утомления при работе в зоне максимальной мощности является:**
   а) накопление в крови молочной кислоты;
   б) снижение в крови концентрации глюкозы;
   в) снижение в мышцах концентрации креатинфосфата;
   г) снижение в мышцах скорости тканевого дыхания.
4. **Быстрое исчерпание запасов креатинфосфата в мышцах наблюдается при выполнении нагрузок в зоне:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

5. **Под состоянием утомления понимают временное снижение:**

а) концентрации лактата; в) потребления кислорода;
б) концентрации мочевины в крови; г) работоспособности.

6. **Основной причиной утомления в зоне умеренной мощности является:**
   а) накопление в крови молочной кислоты;
   б) снижение в крови концентрации мочевины;
   в) снижение в мышцах концентрации креатинфосфата;
   г) снижение в мышцах скорости тканевого дыхания.
7. **Накопление в крови мочевой кислоты является основной причиной утомления при работе в зоне:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

8. **Максимальное повышение кислотности наблюдается при беге на:**

а) 60 м; б) 100 м; в) 1000 м; г) 10 000 м.

**9. Максимальное время восстановления запасов гликогена в мышцах после работы большого объёма:**

а) 20-30 с; б) 4-5 мин; в) 18-24 ч; г) 2-3 суток.

**10. Наибольшая величина алактатного кислородного долга у хорошо тренированных спортсменов:**

а) 1-2 л; б) 8-10 л; в) 18-20 л; г) 30-40 л.

**11. Максимальное время устранения лактата после выполнения лактатных нагрузок:**

а) 20-30 с; б) 4-5 мин; в) 60-90 мин; г) 2-3 суток.

**12. После тренировки быстрее всего восстанавливаются запасы:**

а) белков; б) гликогена; в) жиров; г) креатинфосфата.

**13. Синтез мышечных белков ускоряет гормон:**

а) адреналин; б) кортикостерон; в) тестостерон; г) тироксин.

**14. Оставленное восстановление направлено на восполнение в мышцах запасов:**

а) гликогена; в) креатинфосфата;
б) ионов кальция; г) миоглобина.

**15. Алактатный кислородный долг – это повышенное потребление кислорода в течение 4-5 мин после выполнения нагрузки:**

а) максимальной мощности; в) большой мощности;
б) субмаксимальной мощности; г) умеренной мощности.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| г | в | в | а | г | г | б | в | а | в | г | г | в | а | а |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**Тема:** «Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематических нагрузок»

*Выбери один правильный ответ*

**1. Биохимические сдвиги, лежащие в основе срочной адаптации, преимущественно вызываются гормонами:**

а) адреналином;
б) альдостероном;
в) кальцитонином;
г) тестостероном.

2. **Срочный тренировочный эффект – это биохимические сдвиги в организме, наблюдаемые:**
   а) во время работы и в течение 1-2 ч после ее завершения;
   б) через 5-6 ч после работы;
   в) через 2-3 суток после работы;
   г) после многих лет занятий спортом.
3. **Повышенное потребление кислорода во время мышечной работы является:**
   а) кумулятивным тренировочным эффектом;
   б) отставленным тренировочным эффектом;
   в) срочным тренировочным эффектом;
   г) быстрым тренировочным эффектом.
4. **Кумулятивный тренировочный эффект – это биохимические сдвиги в организме, наблюдаемые:**
   а) во время работы и в течение 1-2 ч после ее завершения;
   б) через 5-6 ч после работы;
   в) через 2-3 суток после работы;
   г) после многих лет занятий спортом.
5. **Снижение pH крови, наблюдаемое во время мышечной работы, является:**
   а) кумулятивным тренировочным эффектом;
   б) отставленным тренировочным эффектом;
   в) срочным тренировочным эффектом;
   г) быстрым тренировочным эффектом.
6. **Отставленный тренировочный эффект – это биохимические сдвиги в организме, наблюдаемые:**
   а) во время работы и в течение 1-2 ч после ее завершения;
   б) через 5-6 ч после работы;
   в) через 2-3 суток после работы;
   г) после многих лет занятий спортом.
7. **Гипергликемия, возникающая во время мышечной работы, является:**
   а) кумулятивным тренировочным эффектом;
   б) отставленным тренировочным эффектом;
   в) срочным тренировочным эффектом;
   г) быстрым тренировочным эффектом.
8. **Биохимические сдвиги, возникающие в организме во время срочной адаптации, вызываются преимущественно:**

а) андрогенами;
б) катехоламинами;
в) соматотропином;
г) эстрогенами.

**9. Лактатный кислородный долг является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**10. Мышечная гипертрофия, развивающаяся после многолетних тренировок, является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**11. Суперкомпенсация, возникающая во время восстановления, является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**12. Гиперкетонемия, возникающая во время мышечной работы, является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**13. Увеличение размера и количества митохондрий в мышечных клетках после многолетних тренировок является:**

а) кумулятивным тренировочным эффектом;
б) отставленным тренировочным эффектом;
в) срочным тренировочным эффектом;
г) быстрым тренировочным эффектом.

**14. Виды адаптации в зависимости от этапов формирования:**

а) срочная;
б) временная;
в) замедленная;
г) ускоренная.

**15. Срочная адаптация – это …**

а) немедленная реакция на однократное воздействие физической нагрузки;
б)реакция организма на многократное воздействие физической нагрузки;
в) тоногенная дилятация сердца;

г) спортивная гипотония.

**Ключ к тесту:**

| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** | **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** | **11.** | **12.** | **13.** | **14.** | **15.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| а | а | в | г | в | в | в | б | в | а | б | в | а | а | б |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 15 |
| 4 (хорошо) | 13-14 |
| 3 (удовлетворительно) | 11-12 |
| 2 (неудовлетворительно) | 10 и менее |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

В качестве итогового контроля по предмету «Биохимия» применяется тестовый опрос.

*Инструкция к выполнению теста:*

Тест состоит из 20 заданий. Вопрос содержит четыре варианта ответа, среди которых необходимо выбрать один правильный.

Перед выполнением задания внимательно прочитайте его формулировку и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответа. Задание выполняется самостоятельно и в любой последовательности. В процессе тестирования запрещается использование литературы и посторонней помощи.

Продолжительность выполнения тестовых заданий составляет 20-25 минут.

Тестовые задания оцениваются в баллах. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов. По завершении тестирования баллы суммируются. В результате Вы получаете оценку в зависимости от набранных баллов. При правильном выполнении 20 тестовых заданий максимально Вы можете набрать 20 баллов, а минимальное – 16 баллов.

**ТЕСТ**

**1. Порядковый номер элемента соответствует:**

а) заряду ядра атома;
б) числу электронов в наружном слое;
в) числу электронных слоев;
г) числу нейтронов в атоме.

**2. Число общих электронных пар в молекуле азота:**

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

**3. Межклассовым изомером предельной карбоновой кислоты является:**

а) простой эфир;
б) сложный эфир;
в) альдегид;
г) спирт.

**4. Наибольшее количество катионов образуется при диссоциации 1 моль:**

а) сульфата алюминия;
б) ортофосфата натрия;
в) карбоната калия;
г) хлорида железа (III).

**5. Образование эндогенной воды во время мышечной работы:**

а) увеличивается;
б) уменьшается;
в) сначала уменьшается, а затем увеличивается;
г) остаётся постоянной.

**6. Закрытые системы обмениваются с внешней средой:**

а) только веществом;
б) только энергией;
в) как веществом, так и энергией;
г) не способны обмениваться ни тем ни другим.

**7. Фактор, не влияющий на скорость химических реакций:**

а) природа реагирующих веществ;
б) температура;
в) концентрация реагирующих веществ;
г) тип химической реакции.

**8. Явление изменения скорости реакции в присутствии катализаторов называется …**

а) автокатализом;
б) катализом;
в) фотохимической реакцией;
г) термодинамическим равновесием.

**9. Как глицерин отличить от этилового спирта?**

а) $Ag_2O$; б) $HNO_3$; в) $Cu(OH)_2$; г) NaOH.

**10. При нагревании ацетальдегида со свежеосаждённым гидроксидом меди (II) наблюдается:**

а) появление жёлтого, а затем красного осадка;
б) превращение жёлтого осадка гидроксида меди (II) в чёрный;
в) растворение осадка и образование голубого раствора;
г) растворение осадка и образование васильково-синего раствора.

**11. С помощью каких реактивов можно доказать, что глюкоза является многоатомным спиртом?**

а) $CuSO_4$ и NaOH;
б) $Ag_2O$;
в) NaOH;
г) реактив Фелинга.

**12. Указать формулу, которая соответствует моносахаридам:**

а) $C_3H_6O_3$; б) $C_6H_{10}O_6$; в) $C_{12}H_{22}O_{11}$; г) $(C_6H_{10}O_5)_n$.

**13. Укажите продукты гидролиза α – кефалина:**

а) глицерин, коламин, фосфорная кислота, жирные кислоты;
б) глицерин, жирные кислоты, глюкоза;
в) фосфорная кислота, холин, глицерин, жирные кислоты;
г) ненасыщенные аминоспирты, высшие жирные кислоты, фосфорная кислота.

**14. Какая формула соответствует твердому мылу?**

а) $C_{17}H_{35}COOK$;
б) $C_{17}H_{33}COONa$;
в) $(C_{17}H_{31}COO)_2Ca$;
г) все перечисленные вещества.

**15. Какое азотистое основание не входит в состав РНК?**

а) аденин; б) гуанин; в) тимин; г) урацил.

**16.Какая из данных реакций является цветной на белки?**

а) реакция Фелинга;
б) биуретовая реакция;
в) реакция Селиванова;
г) реакция «Серебряное зеркало».

**17.Витамин никотинамид (РР) входит в состав кофермента:**

а) КоА; б) НАД; в) ФАД; г) ФМН.

**18.Витамин А имеет ещё название:**

а) бутанол;
б) кальциферол;
в) ретинол;
г) токоферол.

**19.Белковую природу имеет гормон:**

а) адреналин;
б) альдостерон;
в) тиреотропин;
г) тироксин.

**20.Снижение концентрации глюкозы в крови вызывает гормон:**

а) адреналин;
б) глюкагон;
в) инсулин;
г) соматотропин.

**Ключ к тесту:**

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| а | в | б | б | а | б | г | в | в | а | а | а | а | б | в | б | б | в | в | в |

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 20 |
| 4 (хорошо) | 18-19 |
| 3 (удовлетворительно) | 16-17 |
| 2 (неудовлетворительно) | 15 и менее |

**Приложение 2.**

## Форма экзаменационного билета к экзамену

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №1

1. Аэробная работоспособность, ее биохимические факторы (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Мышечная ткань. Химический состав и строение мышечной клетки. Строение и функции миофибрилл, саркомера (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. К препарату митохондрий печени крыс добавили НАД+. Активность каких ферментов цикла Кребса при этом увеличится?

Для обоснования ответа:

1. Напишите схему реакций цикла Кребса.
2. Какую функцию выполняет НАД+?
3. С какими ферментами цикла Кребса он работает?(ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №2

1. Утомление. Укажите причины развития утомления (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Превращение углеводов в пищеварительном тракте (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Сколько молекул АТФ синтезируется при окислении одной молекулы пирувата до 2-оксоглутарата; одной молекулы изоцитрата до сукцината; одной молекулы сукцината до оксалоацетата при условии, что дегидрогеназные реакции сопряжены с дыхательной цепью?

Для расчетов:

1. Напишите ход реакций на указанных участках цикла Кребса.
2. Укажите реакции, сопряженные с дыхательной цепью.
3. Вспомните, сколько АТФ образуется при окислениии НАДН и ФАДН2.(ОПК-4, 13; ПК-2).

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №3

1. Анаэробная работоспособность. Отметьте ее биохимические факторы (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Особенности переваривания белков в пищеварительном тракте и дальнейшее использование свободных аминокислот (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Животному внутривенно ввели стерильный раствор сахарозы. Появится ли сахароза в моче?

Для ответа вспомните:

1. Что такое сахароза?
2. Каким превращениям в организме она подвергается?(ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №4**

1. Понятие о кислородном долге и его компонентах (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Основы рационального питания (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. Больной страдает от судорог в мышцах при напряженной физической работе, но в остальном чувствует себя здоровым. Биопсия мышечной ткани выявила, что концентрация гликогена в мышцах этого больного гораздо выше нормы. Почему накапливается гликоген? Ваши рекомендации такому человеку.

Для ответа:

1. Напишите схему обмена гликогена.
2. Укажите, какой из процессов обмена гликогена нарушен у данного больного?
3. Что такое энзимопатии?(ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №5**

1. Роль АТФ и ионов $Ca^{+2}$ в процессах мышечного сокращения и расслабления (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Использование углеводов в энергетическом обмене. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Энергетический эффект, стадии синтеза АТФ (ОПК-4, 13; ПК-2).
3. Адреналин стимулирует процесс гликогенолиза в мышцах. Как это отразится на концентрации глюкозы в крови?

Для ответа:

1. Вспомните, что такое гликогенолиз?
2. Напишите схему данного процесса.
3. Какой продукт гликогенолиза накапливается в крови?
4. Каковы пути его использования?(УК-1; ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №6**

1. Фазы адаптации к мышечной деятельности, их характеристика (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Аэробное окисление углеводов. Энергетический эффект, стадии синтеза АТФ (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. Янтарная, яблочная, лимонная кислоты могут служить предшественниками глюкозы. Сколько АТФ затрачивается на синтез 1 молекулы глюкозы в каждом случае?

Для выполнения расчетов:

1. Укажите, метаболитами какого процесса являются перечисленные кислоты?
2. Напишите схему превращения этих кислот в глюкозу (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №7**

1. Последовательность изменений в мышечной ткани при сокращении. Отметь роль АТФ и ионов $Ca^{+2}$ в этом процессе (УК-1; ОПК-3, 8, 13; ПК-2).

2. Использование липидов в обмене веществ. Синтез и мобилизация жира, окисление глицерина (химизм и энергетический эффект), β-окисление жирных карбоновых кислот (химизм, энергетический эффект, пути устранения кетоновых тел) (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Описано два типа заболеваний. Для одного характерен дефект фосфорилазы мышц, для другого - печени. Назовите признаки этих заболеваний. Как изменится концентрация лактата в крови после физической нагрузки? Какова реакция больных на введение глюкагона?

Для ответа:

1. Вспомните, в каком процессе участвует фосфорилаза?
2. Напишите схему процесса. Чем различаются эти процессы в печени и мышцах?
3. В каком случае физическая нагрузка сопровождается гиперлактатемией?
4. Что такое глюкагон? Его участие в регуляции углеводного обмена.(ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №8**

1. Энергетический обмен (его химическая суть, роль кислорода в этих превращениях). Витамины, влияющие на энергетический обмен (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Биохимия мышечного сокращения и расслабления. Значение ионов калия, натрия, кальция, АТФ в обеспечении этих процессов (ОПК-4, 13; ПК-2).

3. Один спортсмен пробежал дистанцию 100 м, а другой – 5000 м. У которого из них будет выше содержание молочной кислоты в крови и почему?

Для обоснования ответа вспомните:

1. Продуктом какого процесса является молочная кислота?
2. В каких условиях происходит окисление глюкозы в мышцах у первого и второго спортсмена?
3. Чем отличается энергетический выход при этих процессах?(ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №9**

1. Назовите продукты катаболических превращений углеводов, укажите процессы, при которых они образуются (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Распад и ресинтез АТФ при мышечной работе. Баланс АТФ, показатели, характеризующие пути ресинтеза АТФ (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. При добавлении АТФ к гомогенату мышечной ткани снизилась скорость гликолиза. Концентрация глюкозо-6-фосфата и фруктозо-6-фосфата увеличилась, а концентрация всех других метаболитов при этом снизилась. Укажите фермент, активность которого снижается при добавлении АТФ(ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №10**

1. Охарактеризуйте последовательность превращений в мышечной ткани при расслаблении. Роль АТФ в этом процессе (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Внутриклеточные превращения аминокислот. Синтез белка, реакции переаминирования, декарбоксилирования, дезаминирования (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. У человека, длительно не употреблявшего в пищу жиры, но получавшего достаточное количество углеводов и белков, обнаружены дерматит, плохое заживление ран, ухудшение зрения, снижение гонадотропной функции. После назначения рыбьего жира в терапевтических дозах все симптомы исчезли(ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №11**

1. Витамины. Классификация. Механизм воздействия витаминов на процессы обмена веществ, понятие о гипо-, гипер- и авитаминозах. Основные причины гиповитаминозов. Проявления гипо- и гипервитаминозов. Влияние физической нагрузки на потребность организма человека в витаминах (ОПК-4, 13; ПК-2).
2. Превращение липидов в пищеварительном тракте (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. Напишите в формулах превращение цитрата в сукцинат. Назовите продукты этого превращения и укажите их дальнейшую судьбу. Сколько АТФ образуется, если дегидрогеназные реакции этого этапа сопряжены с дыхательной цепью (ОПК-4, 13; ПК-2)

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №12**

1. Гормоны: химическое строение, классификация. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Механизмы регуляторного воздействия гормонов на обменные процессы (ОПК-4, 13; ПК-2).
2. Анаэробные пути ресинтеза АТФ и их значение в энергообеспечении мышечной работы (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. Что будет с циклом Кребса, если прекратится отток из него восстановленных эквивалентов (НАДН)? Для ответа укажите реакции, в которых образуется $НАДН_2$и пути его дальнейшегопревращения(ОПК-4, 13).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №13**

1. Ферменты – определение, свойства, классификация.Механизм действия ферментов. Ингибиторы и активаторы ферментов. Роль ферментов в обмене веществ (УК-1; ОПК-4; ПК-2).
2. Факторы, определяющие характер биохимических изменений при мышечной работе (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Сколько молекул АТФ синтезируется при окислении одной молекулы пирувата до 2-оксоглутарата? Одной молекулы изоцитрата до сукцината? Одной молекулы сукцината до оксалоацетата? При условии, что дегидрогеназные реакции сопряжены с дыхательной цепью(ОПК-4, 13).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №14**

1. Химическая сущность механизмов энергообеспечения. Дайте характеристику аэробного пути ресинтеза АТФ (ОПК-4, 13; ПК-2).
2. Кислородное обеспечение мышечной работы ($O_2$-запрос) и кислородное обеспечение организма спортсмена ($O_2$-потребление, $O_2$-дефецит, $O_2$-долг). Соотношение $O_2$-запроса $O_2$-потребления при работе различной мощности (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

В сказке «Два мороза» Морозы решили позабавиться и поморозить двух людей: барина, одетого в теплую одежду и бедного мужика, одетого в рваную одежду. Морозу-Багровому носу удалось заморозить барина. А вот Морозу-Синему носу это сделать не удалось. Как объяснить этот феномен?Для ответа: а) перечислите источники тепла в организме человека;б) объясните роль тканевого дыхания в терморегуляции(ОПК-4, 13).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №15**

1. Охарактеризуйте основные закономерности процессов восстановления после выполнения физической нагрузки (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Пути устранения молочной кислоты во время работы и в период отдыха (ОПК-4, 8,13; ПК-2).
3. При длительных физических нагрузках запасы гликогена истощаются не только в работающих, но и в неработающих мышцах. Обсудите механизм взаимосвязи обмена гликогена в этих тканях. Какой орган опосредует эту взаимосвязь? (ОПК-4, 13).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №16**

1. Понятие о пластическом обмене. Витамины, влияющие на эти превращения (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Понятия о зонах мощности при мышечной работе. Характеристика биохимических изменений в организме спортсмена при выполнении работы разной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной) (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. Напишите схему образования глюкозы из лимонной кислоты (цитрат). Сколько АТФ и цитрата при этом будет затрачено?(ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №17**

1. Понятие о кислородном долге и его компонентах (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Биохимическая характеристика восстановления. Виды восстановления (текущее, срочное, отставленное), гетерохронность процессов

восстановления различных веществ и систем организма после работы (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Сколько АТФ образуется при окислении сахарозы до углекислого газа и воды? Для расчета напишите схему этого процесса, укажите ферменты, метаболиты(ОПК-4, 13).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №18**

1. Общая направленность процессов восстановления. Общие закономерности процессов восстановления (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Явление суперкомпенсации и его биологические механизмы. Зависимость фазы суперкомпенсации от характера предшествующей работы. Суперкомпенсация – основа адаптации организма к мышечной работе (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Сколько и какихмакроэргов нужно затратить на синтез 10 молекул глюкозы из пирувата? Напишите схему этого процесса(ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №19**

1. Взаимосвязь обмена углеводов, жиров и белков (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Адаптация к мышечной работе. Срочная и долговременная адаптация. Специфичность адаптации (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

Глюкоза, поступающая в миоциты, может быть использована для энергообеспечения мышечного сокращения непосредственно (гликолиз) или после предварительного депонирования в форме гликогена (гликогенолиз). При каком из этих путей использования глюкозы выход АТФ в расчете на 1 моль глюкозы будет больше? Выгодно ли миоцитам депонировать глюкозу в форме гликогена? Для ответа на вопрос сопоставьте выход АТФ при непосредственном распаде глюкозы до лактата и при ее распаде после предварительного депонирования. Каково физиологическое значение депонирования углеводов в мышцах(УК-1; ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №20**

1. Мобилизация и синтез гликогена в мышцах и печени (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Биохимические основы питания спортсмена. Рациональное соотношение белков, жиров, углеводов в пищевом рационе. Роль витаминов и минеральных веществ в питании спортсменов (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Часть лактата, как известно, поступает в печень и превращается в ходе глюконеогенеза в глюкозу. Часть лактата окисляется до воды и углекислого газа, чтобы обеспечить глюконеогенез энергией. Рассчитайте, сколько лактата должно окислиться, чтобы обеспечить энергией синтез 30 молекул глюкозы и сколько молекул лактата должно быть при этом использовано в глюконеогенезе (УК-1; ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №21**

1. Пути устранения аммиака из организма (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Биохимические особенности обмена веществ растущего организма и обоснование методики занятий физической культурой и спортом с детьми и подростками (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Вычислите сколько моль аспарагиновой кислоты может образоваться из 6 моль глюкозы. Для ответа:

а) напишите схему распада глюкозы до пирувата;

б) напишите реакцию образования кетоаналога аспартата из пирувата, укажите фермент, кофермент;

в) напишите реакцию трансаминирования между глутаматом и этим кетоаналогом, укажите фермент и кофермент.

Обоснуйте, в каких условиях кислородной обеспеченности могут проходить данные реакции и при выполнении какой мышечной работы (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №22**

1. Аэробные пути ресинтеза АТФ и их значение в энергообеспечении мышечной работы (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Биохимическая характеристика организма, тренированного к выполнению скоростно-силовых, аэробных нагрузок (изменения в скелетных мышцах и сердечной мышце, в легких, крови, печени, ЦНС) (ОПК-4, 8, 13; ПК-2)

3. В африканских странах дети получают пищу преимущественно растительного происхождения. При этом часто наблюдаются малокровие, мышечные дистрофии, отставание в росте и развитии, светлый цвет кожи. С чем может быть связано появление этих симптомов. Ответ обоснуйте (ОПК-4, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №23**

1. Понятие об истинном устойчивом, ложном устойчивом и неустойчивом состоянии организма спортсмена (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Биохимические особенности стареющего организма и обоснование методики занятий физкультурой в старческом и пожилом возрасте(ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Подсчитайте сколько молекул АТФ образуется при превращении глюкозы до 1,3-дифосфоглицерата в аэробных условиях. Запишите уравнения реакций данного превращения (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №24**

1. Утомление и восстановление – две стороны тренировочного процесса (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Особенности питания в дни тренировок и соревнований, в восстановительном периоде и в период сгонки веса (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Оптимум pH фермента 6,8. Субстратом этого фермента является природный полимер, характерно окрашивающийся йодом. Продукты взаимодействия фермента и субстрата дают положительную реакцию Троммера. Назовите фермент, его класс, субстрат и продукты реакции (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №25**

1. Биохимическая характеристика утомления, его причины и виды. Понятие об «охранительном торможении» и его значение в практике спорта. Методы, позволяющие отодвинуть физическое утомлении (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Специфические продукты питания, используемые для стимуляции работоспособности и ускорения восстановительных процессов (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. У спортсмена перед ответственным стартом повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма – 0,4-0,9 ммоль/л). Объясните причину этих изменений(ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №26**

1. Методы биохимического контроля за процессами текущего, срочного и отставленного восстановления (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Биохимическая характеристика основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость) и методы их совершенствования. Компоненты выносливости (алактатный, гликолитический, аэробный) (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. У спортсмена перед ответственным стартом повысилось содержание глюкозы до 6,5 ммоль/л и уровень свободных жирных кислот до 1,2 ммоль/л (норма – 0,4-0,9 ммоль/л). Объясните причину этих изменений(ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №27**

1. Характеристика медико-биологических средств восстановления (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

2. Понятие о тренировочном эффекте. Биохимические механизмы срочного, отставленного и кумулятивного тренировочного эффекта (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

3. Объясните последовательность использования разных источников энергии в скелетной мускулатуре при беге, начиная с первых секунд

мышечного сокращения и до завершения дистанции 5 км (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №28**

1. Биологические принципы спортивной тренировки (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Биохимические изменения в организме спортсмена при тренировке, растренировке, перетренировке (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. У тренированных людей в скелетных мышцах увеличивается количество митохондрий и миоглобина. Каким образом у тренированных людей изменится продукция молочной кислоты мышцами по сравнению с нетренированными при сходной физической нагрузке? Отвечая на вопрос:

а) напишите схему метаболического пути, конечным продуктом которого является молочная кислота;

б) объясните, почему активность этого метаболического пути будет отличаться у тренированных людей и нетренированных (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №29**

1. Значение генетических и средовых факторов в формировании адаптационных изменений (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Общая направленность процессов восстановления в период отдыха. Особенности процессов восстановления (гетерохронность, суперкомпенсация, правило В.А.Энгельгардта) (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. В двух пробах за 10 минут гидролизовалось равное количество крахмала. В первой пробе количество амилазы 2 мг, во второй – 6 мг. Объясните активность амилазы в обеих пробах(ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №30**

1. Пластический обмен углеводов. Биосинтез гликогена. Роль АТФ в этих превращениях. Витамины, влияющие на пластический обмен (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
2. Биохимические изменения в организме при применении тренировочных нагрузок специфического воздействия, направленных на развитие быстроты (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).
3. Оптимальное значение pH пепсина 1,5-2,0, а трипсина – 7,8. Объясните:

а) как влияет изменение pH на активность фермента;

б) какое значение имеет различие в pH-оптимуме этих ферментов для организма человека (ОПК-4, 8, 13; ПК-2).

К комплекту экзаменационных билетов прилагаются разработанные преподавателем и утвержденные на заседании кафедры критерии оценки по дисциплине.

**Критерии оценки:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если возникают небольшие оплошности при ответе на вопросы, существует небольшая путаница в терминах или определение недостаточно полное;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если его знания фрагментарные, разрозненные, но он владеет общими сведениями и знаниями по данному вопросу;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

**Приложение 3**

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»

Кафедра биологических дисциплин

**Кейс-задания**
по дисциплине «Биохимия»

**Критерии оценки в кейс –методе:**

- полнота и правильность выполнения расчетных заданий;
- точность и аккуратность представленных схем условиям, описанным в кейсе;
- аргументация своей позиции при ответе на вопросы;
- участие в дискуссии;
- четкость и логика устного выступления, грамотность речи;
- наличие и качество презентации.

Максимальная оценка работы над ситуацией по кейс-методу – 10 баллов.

Максимальная оценка складывается из:

- оценки работы группы экспертами –5 баллов;
- самооценки группы – 5 баллов.

Рекомендуемая последовательность работы:
1 ступень – введение в задачу;
2 ступень – сбор информации по кейс-задаче;
3 ступень – принятие решений;
4 ступень – рассмотрение альтернатив;
5 ступень – сравнительный анализ;
6 ступень – презентация решений.

Ознакомление студентов с текстом кейса и последующий анализ кейса чаще всего осуществляются за несколько дней до его обсуждения и реализуются как самостоятельная работа студентов; при этом время, отводимое на подготовку, определяется видом кейса, его объемом и сложностью.

## ВОДНО-СОЛЕВОЙ обмен

**Вид кейса**– контрольно-обучающий

**Задания:**

Вспомните материал по следующим вопросам:

1. Окислительно-восстановительные реакции.
2. Окислитель и восстановитель; окисление и восстановление.
3. Метод электронного баланса.

**Групповая работа:** для решения задачи группам предлагается кейс. Отчет о проделанной работе предоставить в произвольной форме.

Выполните предложенные задания:

1. Ответьте на вопросы:

Согласны ли вы с утверждением, что $HNO_3$ проявляет только окислительные свойства, а $NH_3$ — только восстановительные? Ответ обоснуйте.

Какое из веществ — $H_2S$ и $H_2SO_4$ — проявляет только окислительные или только восстановительные свойства? Почему?

Обоснуйте тезис, что $SO_2$ может быть и окислителем, и восстановителем.

Расставьте коэффициенты в следующих схемах реакций методом электронного баланса:

а) $NH_3 + O_2 \longrightarrow NO + H_2O$,
б) $Al + I_2 \longrightarrow Al_3$,
в) $HNO_3 + P + H_2O \longrightarrow H_3PO_4 + NO$,
г) $HCl + KMnO_4 \longrightarrow Cl_2 + KCl + MnCl_2 + H_2O$.

Определите тип каждой окислительно-восстановительной реакции по известной вам классификации реакции.

Укажите окислитель и восстановитель, процессы окисления и восстановления, составьте электронные уравнения.

2. Из следующих утверждений отберите истинные:

а) к окислительно-восстановительным будут относиться все реакции ионного обмена;

б) все реакции ионного обмена не будут являться окислительно-восстановительными;

в) всереакции замещения являются окислительно-восстановительными;

г) только некоторые реакции замещения являются окислительно-восстановительными реакциями;

д) к окислительно-восстановительным реакциям относятся те реакции соединения и разложения, в которых участвует хотя бы одно простое вещество;

е) все реакции разложения и соединения не являются окислительно – восстановительными

Обоснуйте свою точку зрения, докажите ее примерами уравнений реакций.

3. Напишите уравнения реакций взаимодействия цинка с азотной кислотой различной концентрации. Расставьте коэффициенты, назовите окислитель и восстановитель.

## Свойства и биологическая роль липидов

**Вид кейса** – обучающий

Жиры – смесь сложных эфиров, образованных глицерином и жирными кислотами. М. Э. Шеврель посвятил изучению жиров 14 лет. В 1808 году к нему обратился владелец текстильной фабрики с просьбой изучить состав мягкого мыла, получаемого на фабрике. Шеврель установил, что мыло – натриевая соль высшей жирной кислоты. Шеврель изготовлял мыла из жиров различных животных, выделял из них жирные кислоты. Так были впервые получены стеариновая, олеиновая, капроновая кислоты. Шеврель показал, что жиры состоят из глицерина и жирных кислот, причем это не только их смесь, а соединение, которое, присоединяя воду, распадается на глицерин и воду.

Так какое строение и состав имеетмыло и моющих средств? Покажите взаимосвязь строения и свойств моющих средств.

**Задания:**

1. Каковы формулы жира и мыла?
2. Какое строение имеют жиры, и какие основные функции выполняют.
3. Предложите способ получения мыла из жира в домашних условиях.

4. Найдите из других источников дополнительную информацию о жирах, мылах, СМС.

**Групповая работа:** Для решения задачи группам предлагается кейс.

Отчет о проделанной работе предоставить в произвольной форме.

**Задание группам:**

1. **Заполнить таблицу**

| **Формула жира** | **Формула мыла** |
|---|---|
| | |

2. **Заполнить таблицу**

| **Вопрос** | **Сырье** | **Условия проведения опыта** | **Техника безопасности** |
|---|---|---|---|
| Предложите способ получения мыла из жира в домашних условиях | | | |

3. **Заполнить таблицу**

| **Вопрос** | **Ответ** |
|---|---|
| Найдите из других источников дополнительную информацию о жирах, мылах и синтетических моющих средствах | |

| | |
|---|---|
| А. Лецитин (фосфатидилхолин). | а) Глицерин + жирные кислоты.<br>б) Высокомолекулярный спирт + жирная кислота. |
| Б. Сфингомиелин. | в) Сфингозид + жирная кислота + простой сахар. |
| В. Жиры. | г) Сфингозин + жирная кислота + $H_3PO_4$ + холин. |
| Г. Воска. | д) Глицерин + жирная кислота + $H_3PO_4$ + холин. |
| Д. Цереброзиды. | |

**4.** Укажите продукты, образующиеся при гидролизе перечисленных липидов. Ответ дайте в форме «А» − «а».

**Ответ.** А –д, Б – г, В – а, Г –б, Д – в.

**5.** Что такое липосомы? Какие липиды входят в её состав и почему?

**Ответ: _____**

**6.** При патогенном воздействии ионизирущего излучения наблюдается повреждение клеточных мембран. Объясните химическую основу повреждения на примере входящего в состав клеточной мембраны фосфатидилэтаноламина, содержащего остатки пальмитиновой и олеиновой кислот.

**Ответ: _____**

**7.** Напишите строение фосфатидилэтаноламина, включающего пальмитиновую и линолевую кислоты. Обозначьте полярную и неполярную части молекул. Способно ли данное соединение подвергаться пероксидному окислению?

**Ответ: _____**

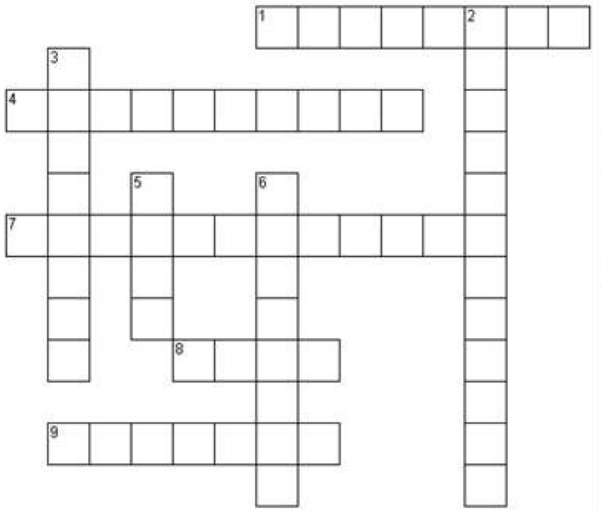
**8.** Напишите уравнения реакций пероксидного окисления олеиновой кислоты. Где встречается такая реакция и какие последствия она вызывает?

**Ответ: _____**

**9.** Решите кроссворд:

1. Трехатомный **спирт**, входящий в состав **липидов**.
2. **Функция липидов**, которые являются гормонами.
3. Функция жиров, связанная с теплоизоляцией организмов.
4. **Функция жиров**, связанная с их накоплением в клетке.
5. Вещество, образующееся при окислении жиров.
6. Составная часть оболочки клетки, состоящая из двух липидных слоев со встроенными в них молекулами белка.
7. Функция липидов, связанная с тем, что из них образована мембрана клетки.
8. Наиболее простые и широко распространенные вещества, входящие в группу липидов.

9. Производные липидов, которые выполняют регуляторную функцию.






**Презентация результатов работы групп.**

**Подведение итогов:** Выставление оценок в группах: за работу на занятии – одна оценка, за собранную информацию – вторая оценка. Итоговая – средний балл.

| Ф.И. | за работу на уроке | за собранную информацию | итоговая – средний балл |
|---|---|---|---|
| | | | |

## СВОЙСТВА И БИОЛОГИЧЕСКАЯ РОЛЬ БЕЛКОВ И НУКЛЕОТИДОВ

Вид – контрольно-обобщающий

**Задания:**

Вспомните материал по следующим вопросам:

1. Аминокислоты, строение, особенности химических свойств, классификация.
2. Образование пептидной связи.
3. Уровни организации белковых молекул
4. Функции белковых молекул

**Групповая работа:** Для решения задачи группам предлагается кейс, содержащий ситуационные задачи по теме.

1. Напишите реакции образования тетрапептида вал-лиз-арг-тир. В какой области pH будет находиться изоэлектрическая точка?

**Ответ.** pH>7,0

2. Каплю раствора, содержащего смесь глицина, валин, аспартат, лизина, аргинина и гистидина, нанесли на середину электрофоретической бумаги, смочили буфером pH 6,0 и приложили электрическое напряжение. Укажите, в каком направлении (к катоду, аноду или останутся на старте) будут двигаться отдельные аминокислоты.

**Ответ.** Глицин и валин останутся на старте; аспартат будет двигаться к положительно заряженному аноду (+), аргинин, лизин, гистидин будут двигаться к отрицательно заряженному катоду (-).

3. **Напишите уравнения реакций взаимодействия фенилаланина: а) с гидроксидом натрия; б) с этанолом.**

**Ответ.** а) $H_2N - CH - COOH + NaOH \rightarrow H_2N - CH - COONa + H_2O$

$CH_2\text{-}C_6H_5$ $CH_2\text{-}C_6H_5$

б) $H_2N - CH - COOH + C_2H_5OH \rightarrow H_2N - CH - COOC_5H_2 + H_2O$

$CH_2\text{-}C_6H_5$ $CH_2\text{-}C_6H_5$

Вы знаете, что все белки построены из аминокислот. Известно более 150 различных аминокислот. Однако для синтеза белков используется только 20. Назовите признаки таких 20 аминокислот и приведите примеры из разных подклассов белковых аминокислот

**Ответ.** Все 20 аминокислот – α-аминокислоты, различаются радикалами, соединёнными со вторым атомом углерода в цепи, радикалы двух типов – гидрофобные и гидрофильные, гидрофильные радикалы могут быть не заряженными, с положительным зарядом и с отрицательным зарядом

4. Аминокислоту метионин используют как лекарственный препарат с липотропным эффектом при циррозе, токсических поражениях печени, хроническом алкоголизме. Она способствует снижению содержания жира в печени. При атеросклерозе введение метионина способствует снижению содержания в крови холестерина и повышению уровня фосфолипидов. Какие функции выполняет метионин? Напишите формулу метионина и отметьте в ней наиболее важную химическую группу, которая обеспечивает функции этой аминокислоты. Какие соединения образуются

в результате использования метильной группы метионина? Какие из этих соединений участвуют в обмене липидов? Как связано изменение уровня холестерина и фосфолипидов в крови с метионином?

**Ответ.** Метионин – это универсальный донор метильной группы. Эта группа используется в синтезе холина, креатина, адреналина, карнитина. Холин – один из компонентов фосфатидилхолина, составной части мембран. Карнитин стимулирует процесс окисления жирных кислот в митохондриях.

**6.** Каплю раствора, содержащего смесь аминокислот вал, фен, лей, лиз, гис, асп нанесли на середину электрофоретической бумаги, смочили буфером pH 6,0 и приложили электрическое напряжение. Укажите, в каком направлении (к катоду, аноду или останутся на старте) будут двигаться отдельные аминокислоты.

**Ответ.** Валин, фенилаланин и лейцин останутся на старте; аспартат будет двигаться к положительно заряженному аноду (+), лизин и гистидин будут двигаться к отрицательно заряженному катоду (-).

**7.** Трипептид, выделенный из токсина змей, состоит из трех аминокислот – серусодержащей, ароматической и гидроксилсодержащей. Напишите этот трипептид и определите его изоэлектрическую точку.

**Ответ.** цистеин-фенилаланин-серин.

8. Для правильного обращения с белковыми лекарственными препаратами к ним прикладывают инструкцию, в которой указывают условия их хранения и использования. Что должно быть написано в такой инструкции и почему?

**Ответ.** Хранить в холодильнике при температуре не выше $10^{O}C$, растворять сухие препараты охлажденной до комнатной температуры кипяченой водой (чтобы избежать денатурации).

9. Как объяснить, что белок молока казеин при кипячении сворачивается (выпадает в осадок), если молоко кислое?

**Ответ.** Известно, что устойчивость белков в изоэлектрической точке (ИЭТ) к действию неблагоприятных факторов снижается. Изоэлектрическая точка казеина лежит в кислой среде, поэтому устойчивость белка к нагреванию снизилась, он денатурировал.

**10.** Берёзовый деготь – одна из составных частей мази Вишневского,содержитв своем составефенол. Фенол и его производные (крезол, резорцин) относят к известным антисептикам ароматического ряда, обладающим высоким антимикробным действием. Объясните механизм их антисептического действия.

**Ответ.** Они обладают высокой гидрофильностью, так как имеют ОН-группы, благодаря которым образуют водородные связи и изменяют конформацию белков вплоть до денатурации.

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»

Кафедра биологических дисциплин

**Занятие «Информационных проекты»**

по дисциплине «Биохимия»

**Критерии оценки отражены в оценочном листе.**
**Оценивается:**

- полнота и правильность выполнения заданий;
- точность и аккуратность представленных материалов
- четкость и логика устного выступления, грамотность речи;
- участие в дискуссии;
- наличие и качество презентации

Максимальная оценка работы– 15 баллов, складывается из баллов оценочного листа.

**Проект**

**«Водно-солевой обмен»**

**Аннотация**:

- учебный проект «Водно-солевой обмен» проводится в рамках изучения материала по дисперсным системам.

- работа над проектом позволяет развивать у его участников специальные (профессиональные) и общекультурные компетенции. Студенты выбирают необходимую информацию. Планируют работу внутри малой группы. Проводится обработка, анализ результатов и их осмысление;

- работа над проектом призвана показать учащимся практическое применения знаний, полученных при изучении темы «Дисперсные системы. Растворы»;

− данный проект позволяет развивать творческое мышление студентов, умение приобретать знания из различных источников информации, анализировать факты, делать обобщения, высказывать собственные суждения.

**Темы проектов для малых групп:**

1. Диссоциация воды. Ионное произведение воды. Водородный показатель (pH).
2. Буферные системы, механизмы их действия.
3. Водно-дисперсные системы организма.

**Этапы и сроки проведения проекта:**

1. *Этап: «Мозговой штурм»:*

− формирование групп;
− распределение обязанностей внутри группы, выбор лидеров групп;
− разработка плана действия каждого участника проекта;
− формулировка проблемы исследования;
− выбор творческого названия проекта;
− обсуждение творческого названия проекта;
− обсуждение источников информации;
− обсуждение предстоящих исследований.

2. *Этап: «Консультация в группах»:*

− обмен информацией, работа в группе;
− распределение собранного материала;
− разработка общего плана и планов индивидуальных докладов;
− самостоятельная работа;
− общие выводы по направлениям.

3. *Этап: «Защита информационных проектов»:*

− подготовка материалов, оборудования к показу работ;
− формирование состава жюри.

- демонстрация творческих разработок студентов по группам;
- ответы на вопросы;
- обсуждение, оценка актуальности;
- выступление членов жюри.
- оценивание работы каждой группы и подведение итогов;
- рефлексия деятельности студентов.

**Защита информационного проекта**

Для выступления каждой группе дается 7-10 минут.

План защиты проекта (выступление):

- сообщение темы информационного проекта;
- рассказать о цели информационного проекта;
- аргументировать выбор темы;
- рассказать о поставленных перед собой задачах;
- рассказать о системах оздоровления, которые изучались данной группой, особенностях методик (с демонстрацией презентации или видео);
- использованная литература.

**На защите информационного проекта** после выступления представителя каждой группы, присутствующие могут задавать вопросы, высказывать свое мнение. Вопросы и объяснения должны быть по существу проектной работы.

На защите творческой работы от каждой малой группы должны быть получены все объяснения по содержанию, оформлению и выполнению работы, даны аргументированные ссылки на источники информации.

| **Оценочный лист** | | |
|---|---|---|
| Малая группа № | Тема проекта | Дата |
| | | |
| **Критерии оценивания мультимедийного информационного проекта (МТП)** | | |
| Критерии оценивания мультимедийного информационного проекта (МТП) | Макс. Балл. | Кол-во |

| | | |
|---|---|---|
| | | баллов |
| 1. **Критерий оценки мыслительно-деятельностных умений.** Аргументированность выбора темы, сформулированность цели и задач по ее достижению | 2 | |
| 2**. Критерии оценки поисковых и информационных умений.** | | |
| • Обоснованность выбора оптимального варианта источников и характера информации. | 2 | |
| • Уровень систематизации и структуризации материала. | 2 | |
| • Содержание и композиция текстового, визуального и звукового ряда способствуют восприятию материала. | 2 | |
| 3**. Критерии презентационных, оценочных и рефлексивных умений.** | | |
| • уровень и качество использования ресурсных возможностей презентационных программ (графика, дизайн) | 2 | |
| • грамотность, лаконичность, точность, выразительность; правильное оформление в нем всех ссылок и цитат. | 2 | |
| • осведомленность автора (ов) во всех областях проекта или в области вмененных функциональных обязанностей и ролей | 2 | |
| • способность самостоятельно определять достоинства и недостатки своей работы над проектом, а также отслеживать изменения своей мотивационно-потребностной сферы, ценностных ориентаций, мировоззренческих позиций, объем и значимость приобретенных знаний, умений и навыков. | 1 | |
| Итого | 15 | |

| Критерии выставления оценок. | | |
|---|---|---|
| Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| 15 | 13 | 10 |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«28» мая 2026 г.
протокол № 14
Заведующая кафедрой О.А.Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ В АФК
основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 5
Семестр – 9-10
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработала:
Алоина О.С. старший преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ООП | 8 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 9 |
| 5. Содержание дисциплины | 9 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 9 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 10 |
| 5.2.1.Содержаеие лекционных занятий | 10 |
| 5.2.2.Содержание практических занятий | 15 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 22 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 29 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 29 |
| 7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы | 32 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 32 |
| 7.2.2.Тестовые задания по дисциплине | 35 |
| 7.2.3.Вопросу к зачёту, экзамену | 36 |
| 7.2.4.Кейсы, ситуационные задачи. | 44 |
| 8.Перечень основной и дополнительной литературы | 47 |
| 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 49 |
| 9.1.Электронные библиотечные системы | 50 |
| 9.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы | 51 |
| 10.Методические указания для обучения по освоению дисциплины | 53 |
| 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины | 56 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

**1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта**

ОПОП «Врачебный контроль в АФК» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (уровень бакалавриат) по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

***01 Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, адаптивного физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, управление деятельностью

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов:
педагогическая
развивающая
реабилитационная(восстановительная)
компенсаторная
научно-исследовательская

Соотнесенные профессиональные стандарты: ПС - 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н;

ПС–05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ОПК-4 (Обучение) Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной

подготовленности, психического состояния занимающихся, с учётом нозологических форм заболеваний занимающихся.
ОПК-7 (Развитие) Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием, сенситивные периоды развития тех ил иных функций
ОПК-13 (Планирование) Способен планировать содержание занятий с учётом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм, заболеваний занимающихся
ОПК-14 (Обеспечение безопасности) Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знает<br>ОПК-4<br>- методы измерения и оценки физического развития;<br>- методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;<br>- методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;<br>ОПК-7<br>Знает:<br>- виды физических качеств и факторы, их определяющие;<br>- особенности развития физических качеств, форм построения кризисы, обусловленные занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.<br>ОПК-13<br>- морфологические особенности занимающихся физической | **ПС - 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н<br><br>B/01.6-Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода<br>B/02.6-Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ | ОПК-4; ОПК-7;ОПК-13;ОПК-14. |

| | | |
|---|---|---|
| культурой различного пола и возраста, критерии оценки<br>физического развития, определяющие подход к планированию<br>характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов<br>их применения;<br>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса;<br>- особенности занимающихся старшего дошкольного,<br>школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;<br><br>ОПК-14<br>- факторы и причины травматизма<br>- противопоказания и ограничения к выполнению физических<br>упражнений, которые являются потенциально опасными для<br>здоровья детей;<br>-основы оказания первой помощи при неотложных состояниях,<br>и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной<br>реанимации;<br>- внешние признаки утомления и переутомления<br>занимающихся; | B/03.6-Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов<br>C/01.6-Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре<br>C/02.6-Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ<br>C/03.6-Анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ, коррекция и совершенствование плановых мероприятий | |
| Умеет:<br>ОПК-4;<br>интерпретировать результаты антропометрических измерений<br>и показатели физического развития,<br>- использовать методы измерения основных физиологических<br>параметров в покое и при различных состояниях организма;<br>- планировать содержание и последовательность проведения<br>педагогического контроля при | | ОПК-4;ОПК-7;ОПК-13;ОПК-14. |

| | | |
|---|---|---|
| осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования;<br>- пользоваться контрольно-измерительными приборами;<br>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, гониометрию, динамометрию, антропометрию, миотонометрию, в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких<br>ОПК-7<br>- учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья;<br>- разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп<br><br>ОПК-13<br>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;<br>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;<br>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и | | |

| | | |
|---|---|---|
| спортом;<br>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся<br>физической культурой и спортом;<br>ОПК-14<br>Умеет:<br>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;<br>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;<br>- осуществлять контроль отсутствия медицинских<br>противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; | | |
| Имеет опыт:<br>ОПК-4;<br>- проведения антропометрических измерений;<br>- контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида<br>деятельности, возраста и пола;<br>- проведения тестирования подготовленности занимающихся;<br>- анализа и интерпретации результатов педагогического<br>контроля<br>ОПК-7;<br>- владения современными средствами, методами, приемами,<br>техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;<br>- планирования содержания уроков, занятий и других форм<br>использования физических упражнений с учетом возраста,<br>пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;<br>ОПК-13<br>составления комплексов упражнений с учетом двигательных<br>режимов, функционального состояния и возраста учащихся при<br>освоении общеобразовательных программ; | ПС–05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»<br>**ТФ (B/04.6)**<br>Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной)<br>деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | ОПК-4;ОПК-7;ОПК-13;ОПК-14. |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-14<br>оказания первой помощи при неотложных состояниях и<br>травматических повреждениях;<br>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о<br>правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на<br>его территории и выполнения этих правил;<br>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях<br>физической культурой и спортом, адаптивной физической<br>культурой и адаптивным спортом; | | |

## 3.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Врачебный контроль в АФК» Б1.0.13 относится к дисциплинам(модулям) Б1. обязательной части учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» направленность (профиль): «Физическая реабилитация».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе, в 9-10 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля- экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по другим дисциплинам: биологии, анатомии, общей и специальной гигиены, общей и частной патологии.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 10 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **20** | **20** | |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Семинары | | | | |
| Практические работы | | 12 | 4 | 8 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | **Экзамен 9** | | |
| **Самостоятельная работа** | | 151 | 79 | |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **180** | | |
| | **ЗЕ** | **5** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий.

| № п/п | Разделы | Всего, час | Аудиторные занятия, час. | | Самост-тоят. работа, час. |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Прак. занятия | |
| 1 | Раздел 1. Введение в курс «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» | 17 | 2 | | 15 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Раздел 2. Исследование и оценка морфофункциональных особенностей организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом.<br>Тема 2.1.Унифицированная методика врачебного обследования, инвалидов занимающихся физической культурой и спортом. | 17 | | 2 | 15 |
| 3 | Тема 2.2. Определение и оценка физического развития и телосложения. | 21 | 2 | 4 | 15 |
| 4 | Тема 2.3.Исследование функционального состояния различных систем организма инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. | 21 | | 6 | 15 |
| 5 | Раздел 3. Врачебный контроль за инвалидами разного пола и возраста, занимающимися физической культурой и спортом. | 15 | | | 15 |
| 6 | Раздел 4. Функциональная диагностика при врачебном обследовании инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. | 15 | | | 15 |
| 7 | Раздел 5. Врачебно-педагогические наблюдения за инвалидами, занимающимися физической культурой и спортом. | 17 | 2 | | 15 |
| 8 | Раздел 6. Медицинское обеспечение массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований инвалидов. | 17 | 2 | | 15 |
| 9 | Раздел 7. Медицинские средства ускорения восстановления спортивной работоспособности | 15 | | | 15 |
| 10 | Раздел 8. Основы спортивной патологии | 16 | | | 16 |
| Всего (включая 9часов на итоговый контроль)**:** | | 180 | 8 | 12 | 151 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий.

### 5.2.1.Содержание лекционных занятий

Лекция №1 «Введение в врачебный контроль» (2 часа).

Содержание лекции:

Врачебный контроль как отрасль научных знаний и система медицинского обеспечения физической культуры и спорта в современных условиях. Цель и задачи врачебного контроля. Содержание работы по

отдельным разделам врачебного контроля. Некоторые актуальные вопросы врачебного контроля.

Краткая история отечественного врачебного контроля. Организация медицинского обеспечения физкультуры и спорта. Методики врачебного контроля спортсменов-инвалидов.

Нормативно- правововая база и организации врачебного контроля в Российской Федерации. Врачебно-педагогический контроль в физкультурно-оздоровительной работе. Его роль и значение в системе комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, методические приемы, средства и методы, используемые в практике врачебного контроля, анализ полученных результатов, владение методикой врачебно-педагогических наблюдений за лицами разного пола, возраста, с различной патологией и дефектами.

После изучения лекции студент должен:

Знать: физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - виды физических качеств и факторы, их определяющие; морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения

Уметь: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом

Имеет опыт: контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.

Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

Лекция №2. «Определение и оценка физического развития и телосложения физкультурников и спортсменов с отклонениями в состоянии здоровья» -2часа.

Содержание лекции:

Понятие «физическое развитие». Факторы, влияющие на физическое развитие человека. Возрастная динамика физического развития Связь между здоровьем и физическим развитием. Влияние занятий различными видами спорта на показатели физического развития спортсменов- инвалидов.

Соматоскопия. Понятие о телосложении и конституции человека. Осанка. Визуальное и инструментальное определение особенностей и дефектов осанки. Определение формы грудной клетки, живота, нижних конечностей и форм стопы. Антропометрия. Методика антропометрии. Методы исследования физического развития и функциональных возможностей инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Оценка физического развития. Принципы определения типа конституции. Антропоскопическое определение типа конституции. Оценка физического развития. Метод индексов. Метод стандартов. Метод корреляции. Перцентильный метод. Функциональный контроль после ампутации конечностей. Функциональный контроль при поражении спинного мозга. Функциональный контроль при ДЦП. Особенности антропометрического обследования инвалидов с различными нозологическими формами поражения опорно-двигательного аппарата.

*После изучения лекции студент должен:*

Знать: методы измерения и оценки физического развития;

Уметь: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, пользоваться контрольно-измерительными приборами

Имеет опыт: проведения антропометрических измерений; владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.

Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

Лекция №3. «Врачебно-педагогические наблюдения у лиц с нарушением в состоянии здоровья и инвалидов» -2 часа.

Содержание лекции:

Содержание, цель и задачи ВПН. Методы ВПН: непрерывного наблюдения, с дополнительной физической нагрузкой, определения суммарного влияния нагрузки с повторными(контрольными) нагрузками. Выбор метода ВПН и методик исследования в зависимости от специфики вида спорта и уровня функциональной подготовленности. Оценка результатов ВПН. Врачебная оценка уровня функциональной подготовленности. Варианты ответной реакции организма на основную и дополнительную физическую нагрузку. Возрастные различия в реакции организма на физические нагрузки. Самоконтроль. Задачи и содержание самоконтроля. Субъективные и объективные показатели.

Изучение организации занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам. Определение воздействия

занятий на организм и течение восстановительного периода. Определение специальной тренированности.
Знать: методику проведения педагогического контроля, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся.
Уметь: планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок.
Имеет опыт: анализа и интерпретации результатов педагогического контроля
Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.
Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

Лекция№4. «Медицинское обеспечение физкультурно-массовых мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спортивных соревнований инвалидов» -2часа.

Содержание лекции:

Права и обязанности врача на спортивных соревнованиях, массовых спортивных мероприятиях. Правила и нормы ведения медицинской документации. Характеристика, особенности и этапы медицинского обеспечения проведения спортивных соревнований. Понятие, порядок и цель диспансеризации спортсменов. Особенности российского законодательства в области медицинского обеспечения спортивных соревнований. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 9 августа 2010 г. N 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" Климатические особенности проведения соревнований для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях. Особенности российского законодательства в области медицинского обеспечения спортивных соревнований. Нормативные правовые акты медицинского обеспечения соревнований можно разделить на международные и национальные акты. Международные: медицинский кодекс Международного олимпийского комитета; Олимпийская хартия Международного олимпийского комитета Декларация об основных принципах оказания помощи в спортивной медицине Всемирной Медицинской Ассамблеи; Регламенты и руководства международных спортивных федераций; Техническое Руководство по медицинскому обслуживанию Олимпийских игр МОК. К Российским нормативно-правовым актам относятся: Федеральный закон №323-ФЗ от 21.11.2011г. «Об основах

охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральный закон №329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ №613н от 09.08.2010г. «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»; СанПиН 1567-76 от 30.12.1976г. «Санитарные правила устройства и содержания мест занятий по физической культуре и спорту»; Регламенты и руководства общероссийских спортивных федераций.
Знать:
Условия допуска спортсмена-инвалида к спортивным соревнованиям
Уметь:
Разрабатывать программы физкультурно-спортивных мероприятий
Иметь опыт:
Разработка программ физкультурно-спортивных мероприятий для студентов с ОВЗИ

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.
Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

***Занятие 1.*** Унифицированная методика врачебного обследования инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом . Опрос.

Задача занятия – освоить методику опроса спортсменов. На основании анамнестических данных написать заключение и дать необходимые рекомендации.

Материальное обеспечение занятия: карта-задание.

Интерактивная форма занятия в виде научной дискуссии.

В результате изучения темы студент должен:

Знать:
анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - виды физических качеств и факторы, их определяющие; морфологические особенности занимающихся физической
культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения
Уметь: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом

Имеет опыт: контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.
Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

*Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций:* ОПК-4;ОПК-7;ОПК-13;ОПК-14.

***Занятие 2***. Исследование и оценка физического развития и телосложения инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. Опрос.

Задачи занятия:

1. Освоить методику исследования физического развития к телосложения спортсменов.
2. Провести соматоскопическое и антропометрическое исследование и записать результаты в карте-задании.
3. Освоить методику оценки показателей физического развития по методу стандартов, корреляции и индексов.
4. Вычертить на карте-задании антропометрический профиль.
5. Провести анализ результатов изучения физического развития и телосложения спортсменов.
6. На основании результатов телосложения и физического развития дать рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса.

Материальное обеспечение занятия: карта-задание, ростомер, медицинские весы, спирометр, сантиметровая лента, кистевой и становой динамометры, толстотный циркуль, тонометр.

Интерактивная форма занятия в виде семинара в диалоговом режиме.

В результате изучения темы студент должен:

Знать: методы измерения и оценки физического развития;

Уметь: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, пользоваться контрольно-измерительными приборами

Имеет опыт: проведения антропометрических измерений; владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.
Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

***Занятие 3.*** Исследование и оценка физического развития и телосложения инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. Общие вопросы проведения оценки уровня физического развития занимающихся. Графическое отображение показателей физического развития по стандартам(антропометрический профиль),оценка показателей физического развития .Метод индексов. Общая характеристика. Оценка весо-ростового индекса (Кетле), индекса массы тела, жизненного и силовых индексов для оценки антропометрических данных. Опрос.

Задачи занятия:

1. Освоить методику исследования физического развития телосложения спортсменов.
2. Провести соматоскопическое и антропометрическое исследование и записать результаты в карте-задании.
3. Освоить методику оценки показателей физического развития по методу стандартов, корреляции и индексов.
4. Вычертить на карте-задании антропометрический профиль.
5. Провести анализ результатов изучения физического развития и телосложения спортсменов.
6. На основании результатов телосложения и физического развития дать рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса.

Материальное обеспечение занятия: карта-задание, ростомер, медицинские весы, спирометр, сантиметровая лента, кистевой и становой динамометры, толстотный циркуль, тонометр.

Интерактивная форма занятия в виде семинара в диалоговом режиме. Изучение лекции направлено на приобретение студентами:

В результате изучения темы студент должен:

Знать: физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся

Уметь: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, миотонометрию в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования нервной системы.

Имеет опыт: контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; проведения тестирования подготовленности занимающихся; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля; владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.

Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

***Занятие 4.*** Функциональное состояние нервной и нервно-мышечной систем инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. Опрос.

Задачи занятия:

1. Освоить методику определения основных показателей и тестов, используемых при изучении нервной и нервно-мышечной систем.

2. Оценить полученные данные и сделать заключение о функциональном состоянии нервной и нервно-мышечной систем.

Материальное обеспечение занятия: карта-задание, секундомер, кистевой динамометр, миотонометр.

Интерактивная форма занятия в виде семинара в диалоговом режиме.

В результате изучения темы студент должен:

Знать: физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся

Уметь: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, миотонометрию в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности, методики для тестирования нервной системы.

Имеет опыт: контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; проведения тестирования подготовленности занимающихся; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля; владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;

Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

***Занятие 5.*** Структурно-функциональные особенности сердечно-сосудистой системы инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. Опрос.

Задачи занятия:

1. Изучить клинические методы исследования сердечно-сосудистой системы (анамнез, осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация).

2. Ознакомиться с инструментальными методами исследования сердечно-сосудистой системы-(ЭКГ, ПКГ, эхокардиоскопия).

Интерактивная форма занятия в виде групповой дискуссии

В результате изучения темы студент должен:

Знать: методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - виды физических качеств и факторы, их определяющие; морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, внешние признаки утомления и переутомления

Уметь: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, методики для тестирования сердечно- сосудистой системы: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

Имеет опыт: контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; проведения тестирования подготовленности занимающихся; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля; владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.

Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14

***Занятие6.*** Структурно-функциональные особенности системы внешнего дыхания у инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. Опрос.

Задачи занятия:

1. Изучить клинические методы исследования системы внешнего дыхания у спортсменов.

2. Ознакомиться с инструментальными методами исследования внешнего дыхания.

Интерактивная форма занятия в виде работы в малых группах

В результате изучения темы студент должен:

Знать: методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - виды физических качеств и факторы, их определяющие; морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, внешние признаки утомления и переутомления

Уметь: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма пользоваться контрольно-измерительными приборами; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, методики для тестирования дыхательной системы с помощью методики определения жизненной ёмкости лёгких; системы: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

Имеет опыт: контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; проведения тестирования подготовленности занимающихся; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля; владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная: 1-15.

Изучение темы направлено на формирование следующих компетенций: ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14.

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Наименование разделов и тем | Форма контроля | Самостоятельная работа, час. |
|---|---|---|---|
| 1 | Раздел 1. Введение в курс «Врачебный | Опрос | 7 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | контроль в адаптивной физической культуре» | | |
| 2 | Раздел 2. Исследование и оценка морфофункциональных особенностей организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом.<br>Тема 2.1.Унифицированная методика врачебного обследования, инвалидов занимающихся физической культурой и спортом. | Защита реферата | 7 |
| 3 | Тема 2.2. Определение и оценка физического развития и телосложения. | Опрос | 7 |
| 4 | Тема 2.3.Исследование функционального состояния различных систем организма инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. | Защита реферата | 7 |
| 5 | Раздел 3. Врачебный контроль за инвалидами разного пола и возраста, занимающимися физической культурой и спортом. | Защита реферата | 10 |
| 6 | Раздел 4. Функциональная диагностика при врачебном обследовании инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом. | Опрос | 10 |
| 7 | Раздел 5. Врачебно-педагогические наблюдения за инвалидами, занимающимися физической культурой и спортом. | Защита реферата | 7 |
| 8 | Раздел 6. Медицинское обеспечение массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований инвалидов. | Опрос | 7 |
| 9 | Раздел 7. Медицинские средства ускорения восстановления спортивной работоспособности | Опрос | 7 |
| 10 | Раздел 8. Основы спортивной патологии | Опрос | 10 |

**Самостоятельная работа студентов**

Задание 1. Анамнез

Теоретические вопросы:

1. Паспортная часть анамнеза.
2. Анамнез жизни.
3. Спортивный анамнез.

Задание 2. Исследование и оценка физического развития и телосложения у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при занятиях физической культурой и спортом

Теоретические вопросы:

1. Понятие о физическом развитии, конституции и телосложении.
2. Влияние различных видов спорта на физическое развитии.
3. Методы исследования физического развития
4. Форма грудной клетки, ног и стоп.
5. Характеристика телосложения.
6. Методика проведения антропометрических изменений.
7. Оценка физического развития методом стандартов.
8. Антропометрический профиль
9. Оценка физического развития методом корреляции.
10. Оценка физического развития и телосложения методом индексов.
11. Использование данных о физическом развитии для повышения эффективности управления тренировочным процессом.

Задание 3. Функциональное состояние нервной и нервно-мышечной системы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при занятиях физической культурой и спортом

Теоретические вопросы:

1. Клинические метода исследования нервной и нервно-мышечной систем спортсменов.
2. Инструментальные методы исследования нервной и нервно-мышечной систем спортсменов.
3. Влияние спортивной тренировки на нервную систему и нервно-мышечный аппарат.
4. Особенности состояния нервно-мышечной системы в связи с протезированием

Задание 4. Структурно-функциональные особенности сердечно-сосудистой системы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при занятиях физической культурой и спортом

Теоретические вопросы:

1. Основные клинические методы исследования сердечно-сосудистой системы.
2. Свойства пульса.
3. Тоны и шумы сердца.
4. Особенности артериального давления у спортсменов.
5. Увеличение сердца у спортсменов.
6. Влияние спортивной тренировки на электромеханические свойства сердца.

Задание 5. Структурно-функциональные особенности внешнего дыхания у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при занятиях физической культурой и спортом

Теоретические вопросы:

1. Особенности анамнеза при исследовании внешнего дыхания у спортсменов.

2. Клинические методы исследования внешнего дыхания (осмотр, пальпация, перкуссия, аускультация).

3. Лабораторные методы исследования.

4. Инструментальные методы исследования дыхания.

5. Тесты для оценки функции внешнего дыхания.

Задание 6.Структурно-функциональные особенности системы пищеварения, крови, выделения и эндокринной системы у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов при занятиях физической культурой и спортом

Теоретические вопросы:

1. Особенности анамнеза при исследовании пищеварения, крови, выделения, желез внутренней секреции.

2. Клинические методы исследования пищеварения, крови, выделения, желез внутренней секреции.

3. Лабораторные методы исследования пищеварения, крови, выделения, функции желез внутренней секреции.

4. Инструментальные методы исследования пищеварения, крови, выделения, желез внутренней секреции.

5. Влияние занятий спортом на системы пищеварения, крови, выделения и эндокринную систему.

Задание 7. Врачебный контроль за лицами разного пола и возраста с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами при занятиях физической культурой и спортом

Теоретические вопросы:

1. Анатомо-физиологические особенности детей и подростков,

2. Анатомо-физиологические особенности женского организма.

3. Анатомо-физиологические особенности лиц среднего и пожилого возраста.

4. Особенности врачебного контроля за лицами различного возраста, занимающимися физической культурой и спортом.

5. Особенности врачебного контроля за физическим воспитанием и спортивным совершенствованием учащимися и студентами.

6. Спортивно-медицинская классификация инвалидов.

Задание 8. Функциональные пробы

Теоретические вопросы:

1. Задачи функциональной диагностики во врачебном контроле за лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами при занятиях физической культурой и спортом.

2. Использование некоторых представлений кибернетики в функциональной диагностике.

3. Требования к функциональным пробам.

4. Виды функциональных проб.

5. Количественная и качественная оценка результатов выполнения функциональных проб.

Задание 9. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН)

Теоретические вопросы:

1. Содержание и задачи ВПН.
2. Формы и организация ВПН в разных видах спорта.
3. Методы исследования, применяемые для проведения ВПН.
4. ВПН в различные периоды тренировочного цикла.
5. Пробы с дополнительными нагрузками.
6. Пробы с повторными нагрузками.

Задание 10. Медицинские средства восстановления спортивной работоспособности

Теоретические вопросы:

1. Специализированное питание, витаминизация.
2. Физиотерапевтические процедуры.
3. Гидротерапия, сауна, парная баня.
4. Бальнеотерапия.
5. Массаж.
6. Фармакологические препараты.
7. Система восстановительных мероприятий в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного макроцикла.

Задание 11. Медицинский контроль на тренировках, соревнованиях, массовых физкультурных мероприятиях за лицами с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидами

Теоретические вопросы:

1. Права и обязанности врача на спортивных соревнованиях.
2. Организация медицинского обеспечения физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований инвалидов.
3. Особенности проведения соревнований в различных климато-географических условиях.
4. Допинги и антидопинговый контроль.
5. Организация антидопингового контроля. Штрафные санкции за применение запрещенных фармакологических препаратов.
6. Определение генетического пола участниц международных соревнований.

Задание 12. Травмы при занятиях спортом

Теоретические вопросы:

1. Спортивный травматизм. Общая характеристика спортивного травматизма. Анализ причин и механизмов спортивных травм.
2. Повреждения связочно-сумочного аппарата суставов. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, сухожилий и фасций. Симптомы, первая помощь и профилактика.

3. Переломы костей. Подвывихи, вывихи суставов. Симптомы, первая помощь и профилактика.

4. Травматический шок. Признаки, первая помощь и профилактика.

5. Способы иммобилизации и транспортировки пострадавших при травмах опорно-двигательного аппарата.

6. Ссадины, потертости, раны. Остановка кровотечений, меры асептики и антисептики. Мягкие повязки.

7. Травмы нервной системы. Сотрясения, ушибы головного мозга. Повреждения периферических нервов. Повреждения спинного мозга. Симптомы, первая помощь, профилактика.

8. Травмы внутренних органов. Повреждения глаз, носа, ушей и зубов. Симптомы, первая помощь, профилактика.

Задание 13. Патологические состояния и некоторые заболевания у спортсменов

Теоретические вопросы:

1. Обморочные и коматозные состояния у спортсменов, механизмы развития, признаки, первая помощь и профилактика.

2. Солнечный и тепловой удары. Признаки, первая помощь и профилактика.

3. Замерзание. Первая помощь и профилактика.

4. Гипогликемический шок. Признаки, первая помощь и профилактика.

5. Перетренированность. Признаки, лечение и профилактика.

6. Перенапряжение. Признаки, лечение и профилактика.

7. Кессоноподобное заболевание. Признаки, первая помощь и профилактика.

8. Горная болезнь, снежная слепота. Признаки, первая помощь и профилактика.

9. Нарушения сердечного ритма у спортсменов. Этиология, патогенез, признаки, лечение и профилактика.

10. Некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек, крови и др., наблюдающиеся в связи с нерациональной тренировкой. Этиология, патогенез, признаки, лечение и профилактика.

11. Заболевания центральной и периферической нервной системы у спортсменов.

12. Заболевания внутренних органов у спортсменов.

13. Острые и хронические заболевания ушей и носоглотки.

14. Заболевания глаз. Дальнозоркость, близорукость и спортивная деятельность.

15. Реабилитация после заболеваний и травм. Возможности и сроки возобновления занятий спортом после перенесенных заболеваний и травм.

16. Задачи и принципы реабилитационной терапии.

**Основная литература:**

1. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие/С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимов.- М.: Советский спорт 2003.- 184 с.

2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Л.Л. Миллер.— М.: Человек, 2015.— 185 с. — ISBN 978-5-906131-47-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641298

3.Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник/ Макарова Г.А. - М.: Советский спорт, 2008.- 480с.

**Дополнительная литература:**

1.Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014.— 211 с. — ISBN 978-5-350-00290-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279253

1.Практикум по спортивной медицине [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. С. Бакулин [и др.].— Волгоград: ВГАФК, 2012.— 104 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233173

2.Практикум по спортивной медицине [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.С. Бакулин [и др.].— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 104 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230559

3.Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Г. Куртев [и др.]; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— 4-е изд., стер. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.— 153 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640979

4.Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Г. Руднев, Д.В. Николаев, Э.Г. Мартиросов.— М.: Физическая культура, 2009.— 144 с.: ил. — ISBN 978-5-9746-0124-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286732

5.Попов, Ю. А. Физическая культура. Спорт. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: Терминологический словарь / Ю. А. Попов.— М.: Автограф, 2012.— 204 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/231864

6.Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Электронный ресурс]: монография / Ф.А. Иорданская.— М.: Советский спорт, 2011.— 144 с. — Библиогр.: с. 135-139.— ISBN 978-5-9718-0496-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279326

7.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электрон. ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279276

8.Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук, ред.: С.П. Евсеев, ред.: С.Ф. Курдыбайло.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187915

9.Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электрон. ресурс]: / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187913

10.Чащин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте [Электрон. ресурс]: научно-практические рекомендации / Р.В. Константинов, М.В. Чащин.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187912

11.Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электрон. ресурс]: учебно-методические рекомендации для врачей / А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский, ред.: К.В. Лядов, О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2011.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187909

12.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187908

13.Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах [Электрон. ресурс]: метод. рекомендации / А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина.— М.: Советский спорт, 2014.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279328

14.Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Электрон. ресурс]: [монография] / Ф.А. Иорданская.— М.: Советский спорт, 2011.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279326

7.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

7.1Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| ОПК-4; ОПК-7; ОПК-13; ОПК-14 | ПС-05.004.Инструктор методист АФК.<br>*B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной)*<br>*деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья* | ***Знать(пороговый):***<br>Правила техники безопасности при осуществлении реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>Принципы и формы организации реабилитационной (восстановительной) деятельности инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием средств физической культуры, направленные на восстановление нарушенных или временно утраченных функций организма человека и способностей к общественной и профессиональной деятельности<br>Основы спортивно-медицинской, спортивно-функциональной и гандикапной классификаций<br>Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>***Уметь: (стандартный)***<br>Координировать тренировочный, воспитательный и реабилитационный(восстановительный)процессы, оптимизировать физические потенции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры<br>***Иметь опыт: (эталонный)***<br>Выявление признаков переутомления, перенапряжения, регулирование физической нагрузки спортсменов спортивной сборной команды во время проведения занятий по индивидуальному адаптационному курсу тренировок, по адаптационному курсу тренировок для спортивной сборной команды<br>Оценка эффективности применяемых методов восстановительной физической культуры и методов спортивной тренировки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, разработка предложений по совершенствованию работы в области адаптивной физической культуры, адаптивного спорта<br>Координирование тренировочного, воспитательного и реабилитационного (восстановительного) процессов в организации спортивной подготовки и организациях, осуществляющих деятельность в области |

| | | |
|---|---|---|
| | | адаптивной физической культуры и спорта |
| | ПС - 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br><br>B*/01.6-Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода*<br>*B/02.6-Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ*<br>*B/03.6-Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов*<br>*C/01.6-Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре*<br>*C/02.6-Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта* | ***Знать(пороговый)***<br>Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам для школьников с ОВЗИ<br>Закономерности возрастного развития различных систем организма ребенка школьного возраста<br>Сенситивные периоды развития физических качеств детей школьного возраста и школьников с ОВЗИ<br>Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации<br>Методики тестирования физической и функциональной подготовленности, сформированности двигательных навыков школьников с ОВЗИ<br>Оптимальный двигательный режим и оптимальный уровень физической нагрузки в различные возрастные периоды развития школьников с ОВЗИ<br>Виды классификаций спортсменов-инвалидов по виду адаптивного спорта и их состав<br>Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>Правила допуска школьников с ОВЗИ к тренировочным мероприятиям и соревнованиям по виду адаптивного спорта<br>Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов в адаптивной физической культуре<br>Противопоказания к выполнению физических упражнений и ограничения по двигательным режимам для студентовс ОВЗИ<br>Единая всероссийская спортивная классификация по видам адаптивного спорта<br>Технологии спортивной ориентации и правила отбора на этапах подготовки по виду адаптивного спорта и (или) физкультурно-спортивного воспитания студентов с ОВЗИ<br>Правила и критерии отбора на соревнования различного уровня<br>Врачебный контроль в адаптивной физической культуре<br>Приемы и методы восстановления после физических нагрузок для спортсменов различных спортивно-функциональных классов |

| | | |
|---|---|---|
| | *студентов с ОВЗИ*<br>*С/03.6-Анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ, коррекция и совершенствование плановых мероприятий* | Условия допуска спортсмена-инвалида к спортивным соревнованиям<br>Методики оценки физического развития и реализации физической, технической, тактической, психологической, теоретической, технико-конструкторской и интегральной подготовки студентов с ОВЗИ<br>***Уметь:(стандартный)***<br>Использовать методики тестирования физической и функциональной подготовленности, сформированности двигательных навыков школьников с ОВЗИ<br>Определять физическую нагрузку и методы воздействия на организм школьника с ОВЗИ с учетом нарушенных функций организма и ограничения жизнедеятельности, функциональных возможностей и психофизиологических особенностей<br>Определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической, теоретической и интегральной подготовленности школьников с ОВЗИ на основе сопоставления показателей развития и подготовленности с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду адаптивного спортаРазрабатывать программы физкультурно-спортивных мероприятий для студентов с ОВЗИ<br>Использовать методики спортивной ориентации и специализированного отбора по виду адаптивного спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин) для студентов с ОВЗИ<br>Использовать методики оценки физического развития и реализации физической, технической, тактической, психологической, теоретической, технико-конструкторской и интегральной подготовки студентов с ОВЗИ<br><br>***Иметь опыт:(эталонный)***<br>Выявление признаков переутомления, перенапряжения, регулирование физической нагрузки спортсменов спортивной сборной команды во время проведения занятий по индивидуальному адаптационному курсу тренировок, по адаптационному курсу тренировок для спортивной сборной команды<br>Оценка эффективности применяемых методов восстановительной физической культуры и методов спортивной тренировки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, |

| | | |
|---|---|---|
| | | разработка предложений по совершенствованию работы в области адаптивной физической культуры, адаптивного спорта<br>Координирование тренировочного, воспитательного и реабилитационного (восстановительного) процессов в организации спортивной подготовки и организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорт |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы.

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

**Формы текущего и промежуточного контроля**

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 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** изложение полученных знаний не полное, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения задания; рассуждения и обоснования верны; студент организует связь теории с практикой.

**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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов.

***Продвинутый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 100% 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях, выполняемых действий имеются не грубые ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

***Продвинутый уровень***: в работе дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы практической работы. Результат изложен литературным языком. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения поставленных задач; результаты работы обоснованы и верны.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** студент ориентируется в квалификации норм права, формулирует признаки состава правонарушений. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

***Продвинутый уровень:*** грамотно анализирует состав правонарушений, элементы состава, то есть выделяет основные признаки правонарушения и безошибочно квалифицирует состав правонарушения в соответствии с нормами отраслей права.

**5. Доклад**

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** содержание доклада в значительной степени не соответствует заявленной теме, цели и задачи сформулированы некорректно и невнятно. Текст доклада большей частью заимствован из источников без ссылок на них. Список используемых источников и литературы недостаточен

с точки зрения их количества, содержит наименования, не соответствующие теме доклада и (или) устаревшие.

***Продвинутый уровень:*** содержание доклада полностью раскрывает заявленную тему. Поставленные цели достигнуты и задачи успешно решены. Тезисы автора

аргументируются материалами нормативных источников и актуальной литературы. Структура доклада логична и соответствует специфике заявленной темы. Выводы автора отличаются полнотой и отражают решение поставленных задач.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал презентации недостаточно полно иллюстрирован.

***Продвинутый уровень:*** полностью соответствует теме доклада, содержание слайдов актуально, информация достоверна и дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате. Презентация оформлена в едином стиле и органично отражает выводы доклада, материал презентации в полной мере иллюстрирован.

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

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

Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса, на подготовку которых дается 40 минут, и после чего преподавателем проводится собеседование по выбранному билету.

**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.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями и терминами, умении

выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах данной дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

А. Текущая аттестация (устный опрос, написание и защита лабораторных работ, тестирование по разделам);

В. Промежуточная аттестация (экзамен);

С. Итоговая государственная аттестация (написание и публичная защита выпускной квалификационной работы по направлению обучения в соответствии с ФГОС 3+).

**7.2.3 Тесты по курсу «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре»**

**Инструкция : Выберите правильный вариант ответа.**

1 вариант

**1. Для инвалидов, перенесших ампутацию нижних конечностей, большое значение имеют вопросы контроля в связи:**

*а) с протезированием.*

б) с физической реабилитацией.

в) с санаторно-курортным лечением.

**2.Одной из задач врачебного контроля традиционно является:**

*а) оценка физического развития и функциональных возможностей человека.*

б) измерение длины и окружности конечностей.

в) определение функции опорно-двигательной системы.

**3. Одним из показателей метода индексов является:**

а) определение средних величин.

б) сравнение результатов антропометрического исследования.

*в) весоростовой показатель (индекс Кетле), представляющий отношение массы тела (кг) к росту (см).*

**4. Электрокардиография (ЭКГ) – это:**

а*) метод исследования электрической активности миокарда позволяет оценить функцию автоматизма, возбудимости и проводимости.*

б) метод графической регистрации тонов и шумов, возникающих в работающем сердце, позволяет уточнить и дополнить данные аускультации сердца, обеспечивая возможность объективизации звуковой симптоматики, точной диагностики шумов.

в) метод исследования общего и периферического кровообращения основан на регистрации колебаний полного электрического сопротивления тканей, связанных с изменениями их кровенаполнения.

**5. Степ-тест – это:**

а) функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе имеет широкое распространение в клинической и спортивной медицине.

б) функциональная проба после глубокого (не чрезмерного) выдоха и вдоха исследуемый снова выдыхает и задерживает дыхание.

*в) функциональная проба с подъемом на ступеньку высотой 20 см и спуском с нее — 12 раз в минуту.*

**6. Средства восстановления бывают: (3 ответа)**

*а) педагогические*

*б) медико-биологические*

*в) психологические*

г) тотальные

**7. Достижение высоких результатов физической реабилитации у инвалидов, занимающихся физкультурной и спортивной деятельностью возможно только при строгом соблюдении**:

*а) медицинских показаний и рекомендаций, а также систематическом врачебном контроле.*

б) основ лечебной физкультуры.

в) биомеханических методов контроля двигательных функций.

**8. К методам дополнительного обследования инвалидов относятся**:

а) ощупывание (пальпация) и перкуссия.

*б) рентгенологические, электрофизиологические, биомеханические, функциональные, лабораторные.*

в) осмотр.

**9. Принцип метода корреляции основан на:**

*А) сравнении результатов антропометрического исследования.*

Б) показателе крепости телосложения (индекс Пинье) выражающимся в разнице между ростом стоя и суммой массы и окружности грудной клетки на выдохе.

В) показателе процентного отношения фактической жизненной ёмкости легких к должной жизненной емкости легких.

**10. Фонокардиография (ФКГ) – это:**

*а) метод графической регистрации тонов и шумов, возникающих в работающем сердце, позволяет уточнить и дополнить данные аускультации сердца, обеспечивая возможность объективизации звуковой симптоматики, точной диагностики шумов.*

б) метод исследования деятельности сердца, позволяющий оценить фазовую структуру сердечного цикла.

в)метод ультразвуковой диагностики сердца основан на свойстве ультразвука отражаться от границ структур с различной акустической плотностью.

**11. Нормотоническнй тип реакции характеризуется:**

а) *небольшим учащением пульса — на 10—15 ударов в минуту, увеличением систолического артериального давления на 8—10 мм рт. ст., диастолическое артериальное давление не изменяется или незначительно понижается.*

б) значительным увеличением ЧСС. Систолическое артериальное давление увеличивается на 5—10 мм рт. ст. или не изменяется, диастолическое артериальное давление незначительно повышается.

в) значительным увеличением ЧСС, повышением систолического артериального давления до 180—200 мм рт. ст. и выше, диастолическое артериальное давление не изменяется или умеренно повышается.

**12. Врачебные обследования бывают: (3 ответа)**

*а) оперативные*

*б) этапные*

в) ежедневные.

*г) текущие.*

д) разовые

**13. Начальный двигательный режим является наиболее щадящим и назначается больным с:**

а) средней степенью двигательных возможностей.

б) высокой степенью двигательных возможностей.

*в) низкой степенью двигательных возможностей.*

**14. Дистонический тип реакции характеризуется:**

*а) резким учащением пульса, умеренным или значительным повышением систолического артериального давления (до 180—200 мм рт. ст.) и резким снижением диастолического давления (иногда вплоть до нуля).*

б) значительным учащением пульса, постепенным увеличением систолического давления на 2-й, 3-й минутах после завершения пробы и, соответственно, резким удлинением периода восстановления.

в) возникновением артериальной гипертензии в ответ на нагрузку.

**15. Если восстановление неполное, то при повторяющейся нагрузке происходит:**

а) нарушение режима тренировок.

б) атрофия мышц.

*в) перетренированность.*

г) переутомление.

д) нарушение адаптации

**16. Тренировочный двигательный режим назначается больным со средней степенью двигательных возможностей и показан после:**

*а) ампутации на уровне бедра или голени при средней степени тяжести сахарного диабета, состоянии компенсации, наличии, сопутствующей гипертонической болезни I стадии.*

б) инвалидам с ампутационными дефектами на уровне бедра, голени, при тяжелой и средней степени тяжести течения заболевания, состоянии субкомпенсации, при наличии кардиопатии, сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, атипическими видами реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы.

в) больным, перенесшим ампутацию одной или обеих нижних конечностей на уровне бедер, бедра и голени, при тяжелом течении заболевания, состоянии декомпенсации, заболеваний сердечнососудистой системы (ИБС, гипертоническая болезнь), атипических реакциях при выполнении функциональных проб.

17. **Проба Генчи с задержкой дыхания на выдохе проводится следующим образом:**

*а) после глубокого (не чрезмерного) выдоха и вдоха исследуемый снова выдыхает и задерживает дыхание. Продолжительность задержки дыхания отмечается по секундомеру; в среднем у здорового человека она равна 20-30 с.*

б) после 5— 7-минутного отдыха в положении сидя испытуемый производит глубокий вдох и выдох, затем снова делает глубокий вдох (80—90% от максимального) и задерживает дыхание.

в) не снимая манжетки, пациент 10 раз за 60 с садится в постели с частичной опорой на руки и снова ложится.

**18. При отсутствии противопоказаний могут проводиться следующие функциональные пробы:**

а) ходьба на протезах при подъеме систолического артериального давления не выше 200 мм рт. ст.

б) упражнения для позвоночника в положении лежа или сидя в течение 30 мин, с постоянной оценкой клинического состояния больного , измерением АД.

*в) ходьба на костылях по ровной поверхности 50 м выполняется после односторонних ампутаций, в период подготовки к первичному протезированию для определения длительности и темпа ходьбы на костылях.*

2 вариант

**1. Важной специфической задачей врачебного контроля является:**

а) оценка влияния инвалидизирующих факторов на состояние организма.

б) влияние психологических факторов.

*в) проведение функционального контроля.*

**2. В качестве основных признаков физического развития используют:**

а) определение мышечной силы

*б) длину и массу тела, окружность грудной клетки.*

в) ощупывание (пальпация) и перкуссия.

**3. Одним из показателей метода индексов является:**

*а) росто-весовой показатель: длина тела (см) минус 100 равно должной массе тела (кг).*

б) индивидуальная оценка физического развития.

в) соотношение разницы фактических величин с табличными и средними квадратичными отклонениями.

**4. Эхокардиография (ЭхоКГ) – это:**

*а) метод ультразвуковой диагностики сердца основан на свойстве ультразвука отражаться от границ структур с различной акустической плотностью.*

б) метод исследования общего и периферического кровообращения основан на регистрации колебаний полного электрического сопротивления тканей, связанных с изменениями их кровенаполнения.

в) метод исследования электрической активности миокарда позволяет оценить функцию автоматизма, возбудимости и проводимости.

**5. Проба Штанге с задержкой дыхания на вдохе проводится следующим образом:**

*а) после 5— 7-минутного отдыха в положении сидя испытуемый производит глубокий вдох и выдох, затем снова делает глубокий вдох (80—90% от максимального) и задерживает дыхание.*

б) после глубокого (не чрезмерного) выдоха и вдоха исследуемый снова выдыхает и задерживает дыхание. Продолжительность задержки

дыхания отмечается по секундомеру; в среднем у здорового человека она равна 20-30 с.

в) не снимая манжетки, пациент 10 раз за 60 с садится в постели с частичной опорой на руки и снова ложится.

6**. К задачам врачебного контроля относятся:(4 ответа)**

*а) определение уровня физического развития спортсмена.*

*б) определение функционального состояния спортсмена.*

*в) определение состояния здоровья спортсмена.*

г) лечение и профилактика патологических изменений, возникающих при ЧФН.

*д) наблюдение за изменениями, происходящими под влиянием физических нагрузок.*

**7. Развитие и совершенствование средств и методов адаптивной физической культуры неразрывно связано:**

а) с социальным обеспечением.

б) с психолого-педагогическим обеспечением.

*в) с медицинским обеспечением.*

**8. Асимметрия грудной клетки, чаще всего, является следствием:**

*а) сколиотической деформации позвоночника.*

б) слабом и неравномерном развитии мускулатуры.

в) носить врожденный характер.

**9. Основным показателем метода стандартов является:**

а) жизненный показатель: представляет отношение жизненной емкости легких (мл) к массе тела (г).

б*) определение средних величин.*

в) показатель процентного отношения мышечной силы кисти (кг) к массе тела (кг).

**10. Вариационная пульсография (ВПГ). Сущность метода, предложенного В.В. Лариным и Р.М. Баевским (1967), основывается:**

а*) на волновой структуре ритма сердца и состоит в анализе распределения значений кардиоинтервалов, последовательный ряд которых рассматривается как случайный стационарный процесс*.

б) на исследовании общего и периферического кровообращения. Основан на регистрации колебаний полного электрического сопротивления тканей, связанных с изменениями их кровенаполнения.

в) на ультразвуковой диагностике, используемой, в основном, для изучения I сосудистого кровотока.

**11. Астенический тип реакции характеризуется:**

*а) значительным увеличением ЧСС. Систолическое артериальное давление увеличивается на 5—10 мм рт. ст. или не изменяется, диастолическое артериальное давление незначительно повышается.*

б) увеличением пульсового давления, однако его повышение не всегда свидетельствует об увеличении систолического выброса; значительное повышение систолического давления может быть обусловлено увеличением

периферического сопротивления, которое в свою очередь определяется проходимостью прекапиллярного русла.

в) резким учащением пульса, умеренным или значительным повышением систолического артериального давления (до 180—200 мм рт. ст.) и резким снижением диастолического давления (иногда вплоть до нуля).

**12. Средства восстановления спортивной работоспособности:(3 ответа).**

*а) медицинские.*

б) аутопатогенные.

*в) педагогические.*

*г) психологические*.

д) чрезвычайные

**13. Подготовительный двигательный режим является следующим шагом постепенного расширения двигательной активности. Назначается больным со:**

а) средней степенью двигательной активности.

б) высокой степенью двигательной активности при повторном протезировании.

*в) сниженной степенью двигательной активности при первичном протезировании, низкой и средней степенью — при повторном протезировании.*

**14. Реакция со «ступенчатым» подъемом систолического артериального давления характеризуется:**

*а) значительным учащением пульса, постепенным увеличением систолического давления на 2-й, 3-й минутах после завершения пробы и, соответственно, резким удлинением периода восстановления.*

б) резким снижением диастолического артериального давления (появление феномена «бесконечного тона») обычно связывают с изменением сосудистого тонуса, что может наблюдаться при различных острых и хронических заболеваниях.

в) незначительным увеличением разницы между систолическим и диастолическим давлением.

**15. Врачебные обследования лиц, занимающихся ФК и спортом делятся на:(3ответа)**

а) годовые.

*б) повторные.*

*в) первичные.*

*г) дополнительные.*

д) УМО.

**16. При отсутствии противопоказаний могут проводиться следующие функциональные пробы:**

*а) езда на кресле-коляске, которая представляет минимальную физическую нагрузку и выполняется с целью определения длительности и*

*темпа передвижения на кресле-коляске после ампутации обеих нижних конечностей.*

б) упражнения на велотренажёре при появлении одного из признаков патологической реакции или соответствующих изменений ЭКГ.

в) ходьба на протезах при подъеме систолического артериального давления не выше 200 мм рт. ст.

**17. Роль и значение функциональных проб определяется:**

а)вероятностью развития вторичных деформаций опорно-двигательной системы.

б) снижением асимметрии кинематических характеристик шага.

*в) их простотой и доступностью выполнения и получением достаточно информативных показателей о функциональном состоянии аппарата кровообращения и регуляторных механизмах.*

18. Тип реакции на пробу Летунова может быть:
а)дистонический.
*б) нормотонический.*
*в) гипертонический.*
*г) гипотонический.*

**Ключ к тест-билету**

Вариант №1

| № вопроса | Вариант правильного ответа | № вопроса | Вариант правильного ответа | № вопроса | Вариант правильного ответа |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | а | 8. | б | 15. | в |
| 2. | а | 9. | а | 16. | а |
| 3. | в | 10. | а | 17. | а |
| 4. | а | 11. | а | 18. | в |
| 5. | в | 12. | а,б, г, | | |
| 6. | а,б,в | 13. | в | | |
| 7. | а | 14. | а | | |

Вариант №2

| № вопроса | Вариант правильного ответа | № вопроса | Вариант правильного ответа | № вопроса | Вариант правильного ответа |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | а | 8. | а | 15. | в,г,д |
| 2. | б | 9. | б | 16. | а |
| 3. | а | 10. | а | 17. | в |
| 4. | а | 11. | а | 18. | б,в,г |
| 5. | а | 12. | а,в,г | | |
| 6. | а,б,в,д | 13. | в | | |
| 7. | в | 14. | а | | |

### 7.2.4 Экзаменационные вопросы по врачебному контролю

1. Краткий исторический обзор и основные этапы развития врачебного контроля. Роль отечественных ученых в развитии врачебного контроля.

Основные цели, задачи и организация врачебного контроля за спортсменами-инвалидами.

Диспансерный метод обследования лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Задачи врачебно-физкультурных диспансеров, сущность и значение диспансерного метода.

2. Спортивно-медицинская классификация спортсменов-инвалидов.

3. Врачебно-педагогические наблюдения на тренировках, спортивных сборах и соревнованиях у лиц с ограниченными возможностями.

4. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами-инвалидами, женщинами и лицами среднего и пожилого возраста.

5. Самоконтроль в процессе тренировок спортсменов-инвалидов.

6. Половой контроль. Использование генетической информации для идентификации пола. Процедура медицинского контроля над полом.

7. Понятие о допингах. Антидопинговый контроль, его организация. Штрафные санкции.

Гигиенические средства ускорения восстановления спортивной работоспособности. Показания к их применению и принципы использования.

8. Физиотерапевтические средства, применяемые для ускорения восстановления спортивной работоспособности.

9. Фармакологические препараты, применяемые для ускорения восстановления спортивной работоспособности.

10. Специализированное питание; витамины, применяемые для ускорения восстановления спортивной работоспособности.

11. Тренированность как комплексное понятие, роль врачебного контроля в диагностике тренированности.

12. Физическая работоспособность. Определение физической работоспособности у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменами-инвалидами. Тест PWC – 170.

Особенности функциональной диагностики в зависимости от характера заболевания или последствий травмы.

13. Медико-санитарное обеспечение тренировок, массовых физкультурных мероприятий, спортивных соревнований у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменов-инвалидов. Права и обязанности спортивного врача.

14. Методы исследования и оценки физического развития у лиц с отклонениями в состоянии здоровья и спортсменов-инвалидов.

Понятие о конституции человека, ее классификация.

15. Нервная система. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях нервной системы.

16. Оценка функциональных возможностей у лиц с ограниченными возможностями.

17. Сердечнососудистая система. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях **ссс** у лиц с ограниченными возможностями.

18. Оценка функционального состояния сердечнососудистой системы у лиц с ограниченными возможностями.

19. Система внешнего дыхания. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях органов дыхания.

20. Оценка функционального состояния дыхательной системы у лиц с ограниченными возможностями.

21. Система пищеварения. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях системы пищеварения.

22. Система мочевыделения. Основные методы обследования. Отдельные синдромы при заболеваниях системы мочевыделения.

23. Система крови. Основные методы исследования. Отдельные синдромы при заболеваниях крови.

24. Морфофункциональные особенности инвалидов с ДЦП. Определения. Этиология. Типы церебрального паралича.

25. Морфофункциональные особенности инвалидов с ДЦП. Степени поражения.

26. Методы оценки физического развития и функциональных возможностей инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата вследствие ДЦП. Особенности проведения антропометрических обследований.

27. Функциональный контроль при ДЦП. Уровни двигательного развития по К. А. Семеновой. Оценка функционального состояния мышц туловища и шеи.

28. Ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

29. Морфофункциональные особенности спортсменов-инвалидов с патологией зрения.

30. Морфофункциональные особенности спортсменов-инвалидов с патологией слуха.

31. Особенности оценки физического развития у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

32. Индексы, используемые при оценке физического развития у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата.

33. Особенности функционального контроля после ампутации конечностей.

34. Классификация двигательных режимов для инвалидов, перенесших ампутацию нижних конечностей. Особенности обучения ходьбе на протезах.

35. Особенности функционального контроля при поражении спинного мозга.

36. Нагрузочные тесты для инвалидов-колясочников. Особенности проведения и прекращения колясочной велоэргометрии.

37. Особенности проведения функциональных проб сердечнососудистой системы у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата (проба Игнатовского «сесть-лечь»).

38. Особенности проведения функциональных проб сердечнососудистой системы у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы (степ-тест).

39. Особенности проведения функциональных проб сердечнососудистой системы у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы (ортостатическая проба).

40. Типы реакций на проведение функциональных проб сердечнососудистой системы у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и страдающих хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы (по Летунову С.П., Мотылянской Р.Е.).

41. Особенности проведения функциональных проб у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата и хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы (проба Руффье-Диксона, проба Штанге, проба Генче).

42. Эндокринная система. Функциональные пробы, используемые при исследовании щитовидной железы и функции надпочечников.

43. Понятие «болезнь». Этиология, патогенез, стадии и исход болезни.

44. Понятие об иммунитете. Центральные и периферические органы иммунной системы. Виды и механизмы иммунитета. Иммунодефицит.

45. Понятие об аллергии и анафилаксии. Причины, стадии. Реакции немедленного и замедленного типа. Анафилактический шок.

46. Расстройства кровообращения. Гиперемия. Артериальная и венозная гиперемия. Стадии гиперемии. Кровотечение.

47. Расстройства кровообращения. Инфаркт. Тромбоз, его типы, исходы. Эмболия.

48. Некроз; причины, виды. Гангрена; виды. Пролежень.

Воспаление. Клинические и морфологические признаки воспаления.

49. Понятие об атрофии и гипертрофии; их виды и характеристика.

Понятие «опухоль». Тканевой и клеточный атипизм. Доброкачественные и злокачественные опухоли.

50. Печеночный болевой синдром. Причины и профилактика.

51. Функциональное состояние вегетативной нервной системы. Методы исследования.

52. Обморок, ортостатический коллапс, гравитационный шок. Первая помощь. Профилактика.

53. Переломы костей. Виды переломов. Первая помощь. Профилактика.

54. Травмы нервной системы (сотрясение, ушиб, сдавление головного мозга). Первая мед. помощь. Профилактика.

55. Растяжения и разрывы мышц, сухожилий и фасций. Вывихи. Первая помощь. Профилактика

Травмы внутренних органов, носа, ушей, глаз. Первая помощь. Профилактика.

56. Очаги хронической инфекции у спортсменов. Тонзиллокардиальный синдром. Профилактика.

57. Гипогликемическое состояние. Первая помощь. Профилактика.

58. Травматический шок. Первая помощь. Профилактика.

59. Тренированность как комплексное понятие. Роль врачебного контроля в диагностике тренированности. Перенапряжение у спортсменов-инвалидов. Первая помощь. Профилактика.

60. Тепловой, солнечный удар. Первая помощь. Профилактика.

Обморожение. Степени. Первая помощь. Профилактика.

Горная болезнь, снежная слепота. Первая помощь. Профилактика.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы(2019год)

### Основная литература:

1. Курдыбайло, С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие/С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимов.- М.: Советский спорт 2003.- 184 с.

2. Миллер, Л.Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Л.Л. Миллер.— М.: Человек, 2015.— 185 с. — ISBN 978-5-906131-47-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641298

3.Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник/ Макарова Г.А. - М.: Советский спорт, 2008.- 480с.

### Дополнительная литература:

1.Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014.— 211 с. — ISBN 978-5-350-00290-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279253

1.Практикум по спортивной медицине [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. С. Бакулин [и др.].— Волгоград: ВГАФК, 2012.— 104 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233173

2.Практикум по спортивной медицине [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.С. Бакулин [и др.].— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 104 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230559

3.Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Г. Куртев [и др.]; Сиб.

гос. ун-т физ. культуры и спорта.— 4-е изд., стер. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.— 153 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640979

4.Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.Г. Руднев, Д.В. Николаев, Э.Г. Мартиросов.— М.: Физическая культура, 2009.— 144 с.: ил. — ISBN 978-5-9746-0124-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286732

5.Попов, Ю. А. Физическая культура. Спорт. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: Терминологический словарь / Ю. А. Попов.— М.: Автограф, 2012.— 204 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/231864

6.Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Электронный ресурс]: монография / Ф.А. Иорданская.— М.: Советский спорт, 2011.— 144 с. — Библиогр.: с. 135-139.— ISBN 978-5-9718-0496-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279326

7.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электрон. ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279276

8.Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук, ред.: С.П. Евсеев, ред.: С.Ф. Курдыбайло.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187915

9.Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электрон. ресурс]: / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187913

10.Чащин, М.В. Профессиональные заболевания в спорте [Электрон. ресурс]: научно-практические рекомендации / Р.В. Константинов, М.В. Чащин.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187912

11.Ромашин, О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины [Электрон. ресурс]: учебно-методические рекомендации для врачей / А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский, ред.: К.В. Лядов, О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2011.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187909

12.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187908

13.Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах [Электрон. ресурс]: метод. рекомендации / А.Н. Поликарпочкин, И.В.

Левшин, Ю.А. Поварещенкова, Н.В. Поликарпочкина.— М.: Советский спорт, 2014.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279328

14.Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) [Электрон. ресурс]: [монография] / Ф.А. Иорданская.— М.: Советский спорт, 2011.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279326

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

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

**Федеральные порталы, образовательные ресурсы:**

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].- Режим доступа: http://window.edu.ru
2. Министерство здравоохранения РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/ru
3. Министерство спорта РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
5. Министерство просвещения Российской ФедерацииМинистерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа:https://edu.gov.ru/
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
7. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
8. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru
9. Антидопинговое агентство "Русада"[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://rusada.ru

10. Всемирное антидопинговое агентство[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.wada-ama.org

11. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://sportmed.ru

12. Медицинская информационная сеть[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.medicinform.net

13. Новости спорта глухих[Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.deafsport.ru

**Научно-поисковые системы:**

1. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].-Режим доступа: https://scholar.google.ru

**Энциклопедии, справочники, словари:**

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru

2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.e-anatomy.ru

3. Вокруг света - справочный и познавательный интерактивный ресурс [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vokrugsveta.ru

4. Кругосвет - интернет-энциклопедия [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.krugosvet.ru

5. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com

6. Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://psylab.info/Главная_страница

**Правовые базы данных:**

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru

2. Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]: [информационно – правовой портал].- Режим доступа: http://www.garant.ru

**Библиотеки:**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.rsl.ru

2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru

3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.benran.ru

6. Библиотека Российской академии наук[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rasl.ru

7. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru

8. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru

9. Президентская библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru

10. Российская национальная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru

11. Медицинская библиотека BooksMed[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com

12. Библиотека международной спортивной информации[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

13. Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

14. Электронная библиотека содержит литературу по логопедии, психологии, педагогике[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://pedlib.ru

**Федерации, ассоциации и союзы:**

1. Паралимпийский комитет России[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://paralymp.ru

2. Федерация спорта слепых[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.fss.org.ru

**Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.afkonline.ru

2. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.mediasphera.ru

3. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportmed.ru

4. Культура физическая и здоровье[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru

6. Массаж. Эстетика тела[Электронный ресурс]: научно-практический методический журнал.- Режим доступа: http://www.massagemag.ru

7. Спорт в школе[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://spo.1sep.ru/index.php

8. Спортивный психолог[Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale
9. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru
10. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru
11. Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru
12. Журналы ВАК[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87

## 10. Методические указания студентам

Весь информационный учебный материал разбит на крупные блоки (модули), содержание которых отражает основные разделы учебной дисциплины. Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки.

При освоении курса дисциплины «Врачебный контроль в АФК» студентам следует обратить особое внимание на понимание смысла медицинских терминов. Причем, это следует делать в течение освоения всего курса, так как содержание курса базируется именно на этих терминах.

Студентам следует творчески относится к изучению курса. Это означает, что не следует механически заучивать основные теоретические концепции спортивной медицины и фактический материал, изложенный в учебниках и учебных пособиях. Необходимо научится критически осмысливать учебный материал, изложенный в лекциях и в процессе аудиторных занятий; овладеть медицинскими практическими навыками, разрешенными и необходимыми в работе преподавателя физического воспитания и тренера. В процессе самостоятельного изучения курса «Врачебный контроль в АФК» целесообразно обратить внимание на специфику содержания следующих разделов.

Раздел 1. Введение в курс «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» Необходимо усвоить данные об истории, этапах развития и организации врачебного контроля в адаптивной физической культуре в России и за рубежом.

Раздел 2-3. Обратить внимание на унифицированную методику врачебного обследования, инвалидов занимающихся физической культурой и спортом и особенности исследования функционального состояния различных систем организма инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом.

Раздел 4. Функциональная диагностика при врачебном обследовании инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом.

Осваивая теоретические знания по данному разделу, обратить особое внимание на основные понятия и теоретические концепции медицинской кибернетики, в частности, теории автоматического регулирования биологических систем.

Раздел 5. Врачебно-педагогические наблюдения за инвалидами, занимающимися физической культурой и спортом.

В процессе изучения данного раздела необходимо разобраться не только в организации ВПН, методах исследования, но и в особенностях проведения ВПН в процессе физического воспитания и в процессе спортивного совершенствования инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Обратить особое внимание на методику проведения

ВПН с дополнительными и повторными нагрузками, интерпретацию типов реакции организма на нагрузки.

Раздел 6. Медицинское обеспечение массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований инвалидов.

При изучении данного раздела следует запомнить особенности работы врача на всех этапах подготовки и проведения массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований среди инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья; знать права и обязанности спортивного врача, специфику работы в процессе медицинского обслуживания соревнований инвалидов в различных видах спорта.

Раздел 7. Медицинские средства ускорения восстановления спортивной работоспособности.

Обратить внимание на современные концепции физиологических механизмов ускорения восстановления спортивной работоспособности, содержание схем ускорения восстановления спортивной работоспособности на отдельных этапах подготовки в различных видах спорта, применение традиционных и нетрадиционных средств восстановления.

Раздел 8. Основы спортивной патологии

В данном разделе важно усвоить базовые понятия и концепции врачебного контроля в адаптивной физической культуре по профилактике и восстановительному лечению предпатологических состояний, заболеваний и травм у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся физической культурой и спортом. Овладеть теоретическими знаниями по оказанию первой доврачебной помощи при острых патологических состояниях и травмах. В процессе самостоятельного изучения курса «Врачебный контроль в АФК» целесообразно обратить внимание на специфику содержания следующих разделов.

Раздел 1. Введение в курс «Врачебный контроль в адаптивной физической культуре» Необходимо усвоить данные об истории, этапах развития и организации врачебного контроля в адаптивной физической культуре в России и за рубежом.

Раздел 2-3. Обратить внимание на унифицированную методику врачебного обследования, инвалидов занимающихся физической культурой и спортом и особенности исследования функционального состояния различных систем организма инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом.

Раздел 4. Функциональная диагностика при врачебном обследовании инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом.

Осваивая теоретические знания по данному разделу, обратить особое внимание на основные понятия и теоретические концепции медицинской кибернетики, в частности, теории автоматического регулирования биологических систем.

Раздел 5. Врачебно-педагогические наблюдения за инвалидами, занимающимися физической культурой и спортом.

В процессе изучения данного раздела необходимо разобраться не только в организации ВПН, методах исследования, но и в особенностях проведения ВПН в процессе физического воспитания и в процессе спортивного совершенствования инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Обратить особое внимание на методику проведения ВПН с дополнительными и повторными нагрузками, интерпретацию типов реакции организма на нагрузки.

Раздел 6. Медицинское обеспечение массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований инвалидов.

При изучении данного раздела следует запомнить особенности работы врача на всех этапах подготовки и проведения массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований среди инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья; знать права и обязанности спортивного врача, специфику работы в процессе медицинского обслуживания соревнований инвалидов в различных видах спорта.

Раздел 7. Медицинские средства ускорения восстановления спортивной работоспособности.

Обратить внимание на современные концепции физиологических механизмов ускорения восстановления спортивной работоспособности, содержание схем ускорения восстановления спортивной работоспособности на отдельных этапах подготовки в различных видах спорта, применение традиционных и нетрадиционных средств восстановления.

Раздел 8. Основы спортивной патологии

В данном разделе важно усвоить базовые понятия и концепции врачебного контроля в адаптивной физической культуре по профилактике и восстановительному лечению предпатологических состояний, заболеваний и травм у инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, занимающихся физической культурой и спортом. Овладеть теоретическими знаниями по оказанию первой доврачебной помощи при острых патологических состояниях и трав.

Все студенты обязаны конспектировать вводимый на материал. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студенты должны владеть навыками самостоятельной работы дома или в читальном зале; должны уметь работать со учебником, что особенно важно для тех, кто отсутствует на занятиях (участие в сборах и соревнованиях).

Студентам при освоении курса следует обращать особое внимание на усвоение трудных вопросов.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СГАФКСТ и других библиотеках города, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание

тех или иных явлений и процессов, выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю.

При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| **1.** | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License № лицензии E0443762-A37B-4211-8C65-909927E56600 | **27.09.2021** Обновляется ежегодно | Антивирусное программное обеспечение |
| 2. | Microsoft Open License, Тип | 27.08.2008 г. | Системное ПО, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44447859, продукт Microsoft Windows Vista Busines Russian Upgrade Academic OPEN Academic OPEN No level | | операционная система |
| 3. | Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44420776, продукт Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No level | 20.08.2008 г. | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |
| 4. | Яндекс.Браузер | Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитории № 301,303,304 - помещения для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная трёхэлементная. Выдвижной экран для проектора. Перечень технических средств обучения: ноутбук Asus u45j,проектор Toshiba tdp-t95 (стационарный). | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

Согласовано:
Ответственная за ОПОП Комачева О.А.



55

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой А.П. Мартофляк

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«06» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АФК

основной профессиональной образовательной программы

**по направлению подготовки 49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**

***Направленность (профиль программы): физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 5
Семестр – 9,10
Итоговая форма контроля – (10)

Рабочую программу разработал:
В.П. Пойманов, к.п.н., доцент

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта…….3

2. Результаты обучения по дисциплине ……5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….....7

4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..…7

5. Содержание дисциплины……..7

5.1. Количество часов по видам занятий……....8

5. 2.Содержание дисциплины по видам занятий……...8

5.2.1. Содержание лекционных занятий…….8

5.2.2. Содержание практических занятий……..…..10

6. Самостоятельная работа студентов…….12

7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……..15

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……..15

7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы ……..……17

7.2.1. Формы текущего, промежуточного итогового контроля……..17

7.2.2. Тестовые задания……..18

7.2.3. Вопросы к зачету……...…...20

8. Перечень основной и дополнительной литературы…….21

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети

Internet, необходимый для освоения дисциплины ……22
9.1. Электронные библиотечные системы……..22 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ……..23
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……..24
11. Материально – техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины……..……25
12. Лицензионное программное обеспечение……..26

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

| Типы задач профессиональной деятельности | Профессиональные компетенции |
|---|---|
| Педагогические | **ПК-1-** Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнение с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно – гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. |
| Реабилитационные (восстановительные) | **ПК-2-** Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок. |
| Компенсаторные | **ПК-3-** Способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. |
| Научноисследовательские | **ПК-4**- Способен определять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов.<br>**ПК-5** - Способен осуществлять научный анализ, обобщение, оформление и презентацию результатов научных исследований. |

| | |
|---|---|
| Развивающие | **ПК-6** – Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера ,этиологии и патогенеза заболевания. |

Совокупность компетенций, установленных программой должна обеспечивать выпускнику способность осуществлять профессиональную деятельность в указанных областях и сферах профессиональной деятельности, решать перечисленные выше типы задач профессиональной деятельности.

## 2. Результаты обучения по дисциплине.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания , и умения , проявляющиеся в практической деятельности

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт ( ПС) и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br><br>-основы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности при оснащении физкультурных сооружений, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций;<br><br>-основы материальнотехнического оснащения процедур при оказании первой доврачебной помощи;<br><br>- о значении и содержании различных сторон деятельности физкультурно - спортивного сооружения.<br><br>**Уметь:**<br>- определять превентивные меры (конструктивные и организационные) на физкультурных сооружениях в целях соблюдение техники безопасности, профилактики травматизма, при проведении общеукрепляющих и | **Педагог (П) А/02.06**<br><br>**ПС(П) А/01.6** | **УК-8** – способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций<br><br>**ОПК - 14** - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь<br><br>**ПК-1-** способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнение с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно гигиенических основ |

| | | |
|---|---|---|
| оздоровительных мероприятий;<br><br>- планировать материальнотехническое оснащение с соблюдением техники безопасности, профилактики травматизма при проведении общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий;<br><br>- находить различие в вопросах образования состава и оборудования физкультурно – спортивных сооружений по наиболее общим видам спорта и избранному виду физкультурно-спортивной деятельности. профессиональной деятельности.<br><br>**Иметь опыт:**<br><br>-обеспечивать безопасность при подготовке мест для занятий массовой физкультурнооздоровительной работой;<br><br>- подбирать необходимые средства материальнотехнического оснащения процедур при оказании первой доврачебной помощи;<br><br>- использовать технические, технологические | | образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. |

| | | |
|---|---|---|
| и конструктивные особенности физкультурно-спортивных сооружений, их оборудование, оснащение и | | |

| | | |
|---|---|---|
| инвентарь в целях совершенствования организации и расширения методических возможностей учебно-тренировочного процесса, проведения массовых физкультурнооздоровительных и спортивных мероприятий. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Материально-техническое обеспечение адаптивной физкультуры» (Б.1.О.14) относится к обязательной части дисциплин блока дисциплин: Б1.О.
В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе в 9, 10 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля - зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания и навыки студента по следующим дисциплинам: социальная защита инвалидов, биомеханика, теория и организация адаптивной физкультуры, теория и методика физической культуры, основы физической реабилитации, технология физкультурно-спортивной деятельности адаптивной физической культуры, базовые виды двигательной деятельности, лечебная физическая культура, физическая реабилитация в хирургии, травматологии, ортопедии, комплексная реабилитация больных и инвалидов, адаптивные виды спорта.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|
| | | 9 | 10 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися: | | | |
| -Лекции | 4 | 2 | 2 |
| -Практические занятия | 12 | 2 | 6 |
| Промежуточная аттестация | зачет | | зачет |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Самостоятельная работа | | 56 | 6 | 50 |
| | часы | 72 | 10 | 58 |
| Общая трудоемкость | ЗЕ | 2 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1.Количество часов по видам занятий

| Тема | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практ. Занятия | Самост. Работа |
| 1.Правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов | 12 | 2 | | 10 |
| 2.Доступная среда для инвалидов | 12 | | 2 | 10 |
| 3. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов | 12 | 2 | 2 | 10 |
| 4. Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя | 12 | | 2 | 10 |
| 5.Средства протезной техники для занятий физической культурой и спорта | 18 | | 2 | 16 |
| Зачет | 4 | | | |
| Всего | 72 | 4 | 8 | 56 |

### 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1.Содержание лекционных занятий (4 часов)

**Тема 1. Правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов ( 2часа)**

Нормативные документы, регламентирующие правила проектирования и строительство зданий и сооружений для инвалидов. Рекомендации по проектированию окружающей среды, зданий и сооружений с учетом потребностей инвалидов и других маломобильных групп населения. Общественные здания и сооружения.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об основных требованиях к формированию физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов, **умений** формулировать конкретные задачи реабилитации инвалидов с учетом имеющегося материально-технического обеспечения, **навыков** анализа оздоровительных систем, методик по характеру их влияния на организм занимающихся инвалидов и навыками практического выполнения физических упражнений.

**Тема 2. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов. (2часа)**

Разнообразие тренажеров и тренажерных устройств для тренировки, восстановления здоровья и рекреации инвалидов. Тренажерный зал для инвалидов. Тренажерные устройства для занятия инвалидов.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о специфике физкультурно-спортивных сооружений, устройств, тренажеров, приспособлений для инвалидов, **умений** разбираться в структуре и особенностях технических средств для инвалидов пользоваться тренажерными устройствами, **навыков** владения основами эксплуатации технических средств для инвалидов, владение методикой обучения двигательным действиям при использовании устройств, протезной техники, колясок.

**5.2.2. Содержание практических занятий (6 часов)**

**Тема 1. Доступная среда для инвалидов. (2часа)**

Вопросы для теоретического обсуждения:

2.1. Проблема (строительных барьеров) и обеспечение безопасности.

2.2. Параметры зон и пространств для инвалидов. Пешеходные пути. Здания и сооружения спортивного назначения. Общие требования. Плавательные бассейны.

2. 3.Специализированные здания и сооружения. Специализированные жилые здания, учреждения реабилитации . Помещения для физкультурных, музыкальных и специальных занятий.

2.4. Краткая характеристика групп и подгрупп средств, используемых для оснащения сооружений спортивного назначения с целью обеспечения доступности проведения спортивно-оздоровительной работы с инвалидами.

2.5. Тренажеры для освоения инвалидами тех или иных соревновательных двигательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и способностей.

Критерии оценивания: - корректность употребления терминов и понятий;
-знание специфики тренажерных устройств.

**Тема 2. Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов (2 часа)**

Вопросы для теоретического обсуждения:

3.1. Тренажеры для освоения инвалидами тех или иных соревновательных действий, развития и совершенствования их физических качеств и умений

3.2. Классификация тренажеров и их характеристика

3.3. Технические особенности тренажеров для различных групп инвалидов.

Критерии оценивания: - корректность употребления терминов и понятий;
-знание специфики тренажерных устройств

**Тема 3**. **Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя. (2 часа)**

Вопросы для теоретического обсуждения:

4.1. Технические средства для инвалидов с дефектами нижних конечностей: протезная техника для бега; протезная техника в велоспорте, плавании, лыжном спорте, в спортивных играх, в тяжелой атлетике и д.р.

4.2. Разновидности и конструктивные особенности инвалидных колясок.
4.3.Критерии оценивания:
- корректность употребления терминов и понятий;
-знание устройств и приспособлений для инвалидов с дефектами ОДА

**Тема 4.Средства протезной техники для занятий физической культурой и спорта (2 часа)**

Вопросы для теоретического обсуждения:

5.1. Протезы и технические средства для инвалидов с дефектами верхних конечностей.
5.2. Протезы и технические средства для инвалидов с дефектами нижних конечностей.
5.3. Ортопедическая обувь.
5.5. Технические средства для занятия инвалидов различными видами спорта.
Критерии оценивания:
- корректность употребления терминов и понятий;
-знание устройств и приспособлений для инвалидов с дефектами ОДА.

## 6.Самостоятельная работа студентов

### Рекомендации по организации самостоятельной работы

К современному бакалавру-педагогу, специалисту по физической культуре общество предъявляет достаточно широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у обучающихся студентов определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретным возникающим ситуациям. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через участие студентов в практических занятиях, выполнение контрольных заданий и тестов, написание курсовых и выпускных квалификационных работ. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса. Для того, чтобы знания студентов приобрели необходимую систематичность, рекомендуется начинать самостоятельное изучение темы с литературных источников обобщающего характера –

учебников, учебных пособий, а затем переходить к специальным статьям, а также использовать информационно-поисковые системы "Консультантплюс", "Гарант", глобальной сети "Интернет"; рассматривающих частные проблемы. Цели осуществления СРС должна совпадать с целью обучения студента – подготовкой специалиста и бакалавра с высшим образованием, т.е. формирование общекультурных (универсальных): социальноличностных, общенаучных, инструментальных и профессиональных компетенций, а также приобретение фундаментальных знаний, профессиональных умений и навыков деятельности по профилю, опыта творческой, исследовательской деятельности. Задачами СРС являются:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений;
- использование материала, собранного и полученного в ходе самостоятельных занятий на семинарах, на практических и лабораторных занятиях, при написании курсовых и выпускной квалификационной работ, для эффективной подготовки к итоговым зачетам и экзаменам. В образовательном процессе ВУЗа выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, выполняемая на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию, и внеаудиторная. Внеаудиторная самостоятельная работа включает:
- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам, их оформление;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических,

методических и др.);

- подготовка рецензий на статью, пособие;
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-графических и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов. Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода изучения предмета. Оценка успеваемости определяется на основании данных текущей успеваемости и сдачи зачета.

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Содержание самостоятельной работы | Колво часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| **Тема 1.** Правила проектирования и строительства зданий и сооружений для инвалидов | 10 | Конспект. Выполнение письменной работы |
| **Тема 2.** Доступная среда для инвалидов | 10 | Конспект Письменная работа |
| **Тема 3.** Тренажеры и тренажерные устройства для восстановления здоровья, тренировки и рекреации инвалидов | 10 | Тестирование |
| **Тема 4.** Технические средства для выполнения спортивных двигательных действий в положении сидя. | 10 | Конспект. Письменный вопрос |

| | | |
|---|---|---|
| **Тема 5.** Средства протезной техники для занятий физической культурой и спорта | 16 | Конспект. Письменный вопрос |
| Итого: | 56 | |

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-8 –** способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций | **ПС (П) А/02.6**<br><br>-история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных (педагогических) систем, роль и место образования в жизни личности и общества<br><br>-регулирование поведения обучающихся для | **Знать:**<br>-основы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности при оснащении физкультурных сооружений , в том числе, при возникновении чрезвычайных ситуаций.<br><br>**Уметь:**<br>- определять превентивные меры (конструктивные и организационные) на |

| | | |
|---|---|---|
| | обеспечения безопасной образовательной среды<br><br>-закономерности формирования детсковзрослых сообществ, их социальнопсихологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ | физкультурных сооружениях в целях соблюдение техники безопасности, профилактики травматизма, при проведении общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий.<br><br>**Иметь опыт:**<br>-обеспечивать безопасность при подготовке мест для занятий массовой физкультурнооздоровительной работой. |
| **ОПК - 14** - способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | -основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования<br><br>-разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуальноориентированные образовательные программы с учетом | **Знать:**<br>-основы материальнотехнического оснащения процедур при оказании первой доврачебной помощи<br><br>**Уметь:**<br>- планировать материальнотехническое оснащение с соблюдением техники безопасности, профилактики травматизма при проведении |

| | | |
|---|---|---|
| | | общеукрепляющих и оздоровительных мероприятий. |
| | личностных и возрастных особенностей обучающихся<br><br>-формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся | **Иметь опыт:**<br>- подбирать необходимые средства материальнотехнического оснащения процедур при оказании первой доврачебной помощи . |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего и промежуточного контроля

*Примерные темы рефератов*

1. Структура МТО адаптивной физической культуры, как составной части МТО физической культуры и спорта.
2. Характеристика объектов спорта и спортивных сооружений.
3. Спортивные залы, как объекты МТО адаптивной физической культуры.
4. Спортивные площадки, как объекты МТО адаптивной физической культуры.
5. Бассейны, как объекты МТО адаптивной физической культуры.
6. Техническое обеспечение объектов физической культуры и спорта в адаптивной физической культуре.
7. Характеристика технических средств.
8. Виды и разновидности тренажеров.
9. Тренировочные устройства в адаптивной физической культуре.
10. Основы строительства открытых спортивных сооружений.
11. Технические средства для выполнения двигательных действий в положении сидя.
12. Средства протезной техники для занятий физической культурой и спортом.
13. Требования санитарных норм по содержанию объектов спорта.
14. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры лиц с нарушением зрения.
15. Современные проблемы материально-технического обеспечения адаптивной физкультуры в России.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат, как форма самостоятельной научной работы студентов, - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами.

При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Преподаватель рекомендует литературу, которая может быть использована для написания реферата.

Критерии оценивания

Оценка «отлично» (5 баллов) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» (4 балла) – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» (3 балла) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» (1–2 балла) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### 7.2.2.Тестовые задания по дисциплине

Инструкция: Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера правильного, по- вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов из предложенных являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

1. В каких городах Советского Союза, кроме Москвы, проводились соревнования по программе Олимпиады - 80? А - Сочи, Киев, Минск, Казань;

Б - Ленинград, Киев Волгоград, Воронеж;
В — Минск, Ленинград, Одесса, Казань; Г
- Ленинград, Киев, Минск, Таллин.

2. Структура городской сети физкультурно-спортивных сооружений включает в себя следующие ступени:

А- селитебная зона, промышленная зона, городской стадион; Б - микрорайонные спортивные сооружения, районные спортивные сооружения, межрайонные сооружения, общегородские сооружения:
В - общегородской физкультурно-спортивный центр, зеленая зона, промышленная зона.
Г - микрорайонные спортивные сооружения, зеленая зона, общегородской спортивный центр.

3. Основными частями большинства конструкций плоскостных сооружений являются:

А - дренажная система, покрытие, искусственное основание;
Б - улучшенный грунт основания, искусственное основание, покрытие;
В - покрытие, система подогрева конструкции, грунт основания; Г - подстилающий грунт, лаги, покрытие.

4. Основные конструктивные схемы, применяемые при строительстве объемных физкультурно-спортивных сооружений.

А - вантовая, бескаркасная, вальмовая;
Б - каркасная, бескаркасная, с преимущественным применением объемных элементов;
В - бескаркасная, вальмовая, железобетонная;
Г - каркасная, вантовая, полифункциональная.

5. Основные типы проектов, применяемые при строительстве физкультурных сооружений.

А - технический, коммерческий, экспериментальный;
Б - рабочий, экспериментальный, типовой;
В - типовой, индивидуальный, экспериментальный; *Г*
- инвестиционный, технический, типовой.

6. Приемку готовых работ при строительстве физкультурноспортивных сооружений последовательно осуществляют:
А - хозяйственная (рабочая) комиссия , государственная комиссия;
Б - служебная комиссия, субподрядные организации, генподрядчик;
В - субподрядные организации, генподрядчик; Г - технадзор, генподрядчик.

7. Основные виды износа оборудования физкультурно-строительных сооружений:
А - временный, физический;
Б - сезонный , моральный; В
- моральный, физический;
Г - функциональный, сезонный.

8. Технологическую эксплуатацию физкультурно-спортивных сооружений осуществляют:
А -инженеры, руководители сооружения, рабочие;
Б - тренеры, преподаватели физвоспитания, учителя физической культуры;
В - механики, тренеры;
Г - спортивные врачи, тренеры, механики.

9. Основными критериями при определении необходимой площади для стандартного снаряда в гимнастическом зале являются: А - характеристика контингента, занимающегося в зале,
Б - санитарно-гигиенические нормы и правила;
В - требования правил соревнований;
Г - конкретные размеры гимнастического зала.

10. В состав нормального (типового) спортивного ядра входят:
А - комплексная игровая площадка, трибуна для зрителей, раздевалки;
Б - футбольное поле, беговая дорожка, сектора для л/а прыжков и метаний; В
- беговая дорожка, сектора для прыжков и метаний, трибуны для зрителей; Г
- стальное ядро, круг для толкания и сектор для приземления ядра.

11. Основными способами поддержания должного качества воды в бассейнах для плавания являются:
А - рециркуляция, фильтрация, дезинфекция;
Б - полная смена воды в бассейне, фильтрация; В
- рециркуляция, коагуляция, аэрация;

Г - консервация , хлорирование, аэрация.

12. Для правильного определения габаритов спортивных площадок необходимо знать:

А - их игровые и строительные размеры;

Б - их единовременную пропускную способность;

В - игровые размеры и ориентацию продольной оси площадки; Г - основные варианты блокировки спортивных площадок.

13. Основными сведениями, входящими в «паспорт трассы для лыжных гонок» являются:

А - длина дистанции, условия скольжения, количество подъемов и спусков;

Б - краткое описание трассы, качество подготовки лыжных трасс, длина дистанции;

В - краткое описание трассы, схема трассы, профиль трассы;

Г - схема трассы, количество подъемов и спусков, условия скольжения

14. В состав «трасс здоровья » входят:

А - беговая дорожка, раздевалка, место для работы врача; трасса располагается на стадионе;

Б - трасса для бега и ходьбы, несложные спортивные снаряды; трасса располагается в зеленой зоне населенного пункта;

В - кроссовая трасса, игровая площадка; сооружения располагаются в оздоровительном лагере;

Г - беговая дорожка, мобильный кабинет врача; трасса организуется около водоема.

ОТВЕТЫ

| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Г | Б | Б | Б | В | А | В | Б | В | Б | А | А | В | Б |

ОЦЕНОЧНАЯ ШКАЛА

14-13 правильных ответов - «отлично»

13-11 -//- « хорошо»

11-9 -//- - «удовлетворительно»
Менее 9 -//- -«неудовлетворительно

*Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы:*

1. Отечественный и зарубежный опыт организации физкультурноспортивной работы с инвалидами.
2. Практика проектирования, строительства и эксплуатации физкультурноспортивных сооружений для инвалидов.
3. Проблема «строительных барьеров» и обеспечение безопасности.
4. Требования к материально-техническому обеспечению занятий с инвалидами.
5. Социологический аспект исследования проблем проектирования физкультурно-спортивных сооружений для инвалидов.
6. Методическая и спортивно-техническая основа организации мест проведения занятий.
7. Определение основных типов сооружений и составов физкультурноспортивных комплексов.
8. Модернизация существующих физкультурно-спортивных сооружений.
9. Места для зрителей для инвалидов на стадионах.
10. Гардеробные для спортсменов-инвалидов.
11. Оборудование санитарно-гигиенических помещений для спортсменовинвалидов.
12. Оборудование плавательных бассейнов для спортсменов-инвалидов. 13. Основные габариты и зоны занятий для спортсменов-инвалидов на стадионах.
14. Игровые площадки для спортсменов-инвалидов.
15. Классификация средств и приспособлений для физкультурной работы с инвалидами.
16. Классификация тренажеров, используемых в восстановлений двигательных функций.
17. Технические средства для инвалидов с дефектами верхних конечностей
18. Технические средства для инвалидов с дефектами нижних конечностей.
19. Технические средства для слабовидящих
20. Технические средства для слабослышащих и глухих.
21. Технические средства для инвалидов-детства, олигофренов и др.
22. Структура протезно-ортопедических предприятий.

23. Классификация колясок для инвалидов в зависимости от заболеваний.
24. Конструктивные особенности спортивных колясок.
25. Базовые модели спортивных колясок.
26. Спортивные коляски для экстремальных видов спорта.
27. Ведущие фирмы по выпуску инвентаря, приспособлений, протезов для спортсменов-инвалидов.

### 7.2.3.Вопросы к зачету:

1. История физкультурных сооружения для АФК в России.
2. Классификация и терминология спортивных сооружений
3. Роль и место сооружения для АФК в сети ФК и С населенного пункта.
4. Проблема «строительных барьеров» и обеспечение безопасности инвалидов.
5. Основы проектирования и строительства сооружений для АФК.
6. Понятия: техническое средств, тренировочное устройство, тренажер, виды и различия
7. Классификация средств, используемых для оснащения спортивных сооружений для работы с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
8. Виды тренажеров: силовой направленности, аэробной направленности, интерактивные тренажеры.
9. Технические средства для инвалидов с дефектами верхних конечностей
10. Технические средства для инвалидов с дефектами нижних конечностей.
11. Технические средства для слабовидящих.
12. Технические средства для слабослышащих и глухих.
13. Технические средства инвалидов-детства, олигофренов и др. 14. Технические средства, позволяющие осуществлять соревновательную (тренировочную) деятельность
15. Характеристика «перемещающих», «обеспечивающих» и «фиксирующих» технических средств.
16. Устройство гоночных колясок, гоночных санок.
17. Характеристика технических средств занятий физической культурой и спортом после ампутации верхних конечностей, нижних конечностей.
18. Устройство и оборудование спортивных залов для инвалидов (по выбору студента).
19. Устройство и оборудование тренажерного зала.

20. Основы технической эксплуатации физкультурных сооружений.
21. Основы технологической эксплуатации физкультурных сооружений. 22. Современные проблемы МТО АФК в России.

## 8. Перечень литературы

### Основная литература


1. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: учебное пособие/Л. В.Аристова.- М.: Советский спорт, 2002.-191с.25

2. Физкультурно-оздоровительные и спортивные сооружения: нормы, правила, рекомендации по констр., ремонту и тех. обслуживанию/Под ред.
Л.В. Аристовой, В.В. Бойко.- М.: Советский спорт, 2003.-399с.49 экз

3. Каратаев, О.Р. Спортивные сооружения[Электронный ресурс]: учебник / Е.С. Каратаева, А.С. Кузнецов, О.Р. Каратаев.— Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2011.— 274 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242665

4. Алешин, В.В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса [Электронный ресурс]: метод. пособие / Е.В. Кузьмичева, В.В. Алешин.— М.: Физическая культура, 2009.— 128 с. — ISBN 978-5-9746-0117-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286723


**Дополнительная литература** 1. Зуев, В.Н. Менеджмент и менеджеры отечественной сферы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Зуев.— М.: Физическая культура, 2005.— 471 с. — ISBN 5-9746-0033-9 .— ISBN 978-5-9746-0033-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286721

2. Кузьмичева Е.В. и др.. Менеджмент и экономика спортивных сооружений [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал

для практич. занятий / Кузьмичева Е.В., Алешин В.В., Спирин В.И., Кузьмичева Е.В. и др.
— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 52 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236389

3. Красников, А. А. Основы теории спортивных соревнований: учебное пособие/Красников А. А.- М.: Физическая культура, 2005.-160с.42

4. Черныш, И.В. Выживание в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Черныш.— М.: Физическая культура, 2009.— 160 с.: ил. — ISBN 978-5-9746-0070-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286714

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1.Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]:
[официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

### 9.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

При изучении дисциплины студент должен стараться формировать у себя духовные и нравственные ценности и убеждения, развивать и реализовывать мотивацию к обучению, применяя полученные знания и умения на практике.

Самостоятельные занятия – форма учебной работы, преследующая ряд образовательных, развивающих и воспитательных целей. Среди них:

- углубление и закрепление знаний по рассматриваемой теме;
- развитие навыков логического мышления;
- совершенствование умений студентов в применении знаний по спортивным сооружениям в ходе устных выступлений, дискуссий;
- текущий контроль уровня усвоения пройденного материала по курсу.

Подготовка к самостоятельным занятиям предполагает систематическую работу над учебным материалом курса.

Во-первых, следует ознакомиться с тематическим планом, расписанием занятий и перечнем рекомендованной литературы. Получить имеющуюся литературу в библиотеке учебного заведения. Просмотреть имеющуюся информацию по данной тематике в Интернете.

Во-вторых, следует внимательно и качественно вести записи учебного материала на лекционных занятиях.

После лекции необходимо изучить содержание рабочей программы, плана проведения семинара, обратив внимание на перечень основных понятий, вопросы, подобрать литературу согласно перечню и приступить к непосредственной подготовке к занятию.

Для самоконтроля можно избрать следующее правило: можно считать себя готовым к занятию, если в конспекте и в памяти закреплены определения и толкования всех основных понятий, указанных в учебной программе, сложилось понимание порядка ответа на каждый вопрос семинара.

Очень важным элементом подготовки является и психологический настрой на активную работу в ходе практических занятий. Практическое занятие только в том случае будет полезным и интересным, если все студенты активно участвуют в его ходе: внимательно слушают выступающих и докладчиков, задают им вопросы, сами проявляют инициативу в обсуждении учебных вопросов в различных формах (доклад, выступление, поправка, дополнения и замечания к выступлениям своих товарищей по учебе).

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение теоретического материала по дисциплине с использованием конспектов лекций, учебных пособий и дополнительной литературы; подготовку докладов и презентаций; подготовку к круглому столу; написание эссе, итогового реферата.

Доклад по теме семинара представляет собой сообщение на 10-15 минут, изложенное устно (с использованием плана). Доклады могут быть

представлены в форме презентаций, с использованием видео- и аудиоматериалов.

Эссе представляет собой письменную работу на заданную тему объемом примерно в 500 слов. Написание самостоятельной творческой работы в жанре эссе позволяет выработать способность связно формулировать и излагать мысли на заданную тему. Эссе оценивается положительно, если суждения и аргументы раскрываются с опорой на теоретические положения, выводы и фактический материал, в ходе рассуждений представлены различные аспекты проблемы. Содержание эссе включает: введение, основную часть, заключение (выводы). При необходимости, текст эссе сопровождается подстрочными библиографическими ссылками на используемую научную литературу.

Структура эссе определяется предъявляемыми к нему общими требованиями:

– эссе должно быть достаточно аргументированным для объяснения своей позиции;

– эссе должно иметь логическое композиционное построение;

– эссе должно показывать, что автор знает и корректно использует теоретические понятия, обобщения, факты и идеи, соотносит их с собственной позицией и социальным опытом;

– эссе должно соответствовать той базовой науке, к которой отнесена конкретная проблема.

Объем эссе: 3000 - 5000 печатных знаков. 12 кегль, шрифт Times New Roman, межстрочный интервал 1,0. Текст в редакторской программе Microsoft Word (1998-2003). Поля: верхнее и нижнее — 20 мм, левое – 30 мм и правое — 15 мм.

Итоговый реферат представляет собой самостоятельное исследование обучающимися выбранной темы. Реферат включает в себя план, основную часть, список литературы.

Оценивание текущей успеваемости осуществляется посредством оценивания устного ответа на практических занятиях или собеседовании (ответа на вопрос задания, выступления с докладом, решения комплексного ситуационного задания), письменных ответов при написании терминологических диктантов, контрольных работ, рефератов, эссе.

Процедура оценивания на зачете производится в форме устного ответа на вопросы по дисциплине. По результатам итогового оценивания знаний, умений и навыков студент получает оценку «зачтено» или «не зачтено». В

процессе текущего контроля оценивается работа студентов на практических занятиях и подготовленное студентом эссе. Текущая аттестация осуществляется в непосредственной включенности слушателей в контекст учебного процесса: обратная связь в формах диалога, ответов на вопросы, участия в создании и разрешении проблемных ситуаций, включенность в группе, работа с кейсами. Практические занятия позволяют проверить степень усвоения материала, умение, анализировать конкретные ситуации, работать с текстами: оценивать, анализировать, интерпретировать, комментировать, давать рекомендации.

Совершенствование полученных знаний и закрепление навыков осуществляется студентом в ходе прохождения учебной практики.

## 11.Материально-техническое учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основной аудиторный фонд, используемый для преподавания дисциплины

| **Наименование специальных*** **помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
|---|---|
| Аудитория № Д2 - помещение для групповых занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Тематические стенды по разделам дисциплины. Всего 36.<br>Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (переносной), |

| | |
|---|---|
| Аудитория № 12 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 32; для преподавателя – 1. Интерактивная доска. 2. Учебная доска для мела настенная магнитная |

В учебном процессе используется следующие технические средства обучения:

-компьютерное и мультимедийное оборудование по темам курса (учебнометодический комплекс, лекции, задания и рекомендации для самостоятельной работы студентов, для подготовки практических занятий; - слайды по отдельным темам дисциплины, телевизор, DVD-диски с программами по дисциплине, видеофильмы;

- интернет-ресурсы.

**12. Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 2 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |
| 3 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернетбраузер (в реестре отечественног о ПО номер 3722) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественног о ПО номер 3205) |

Согласовано: ответственный за основную профессиональную образовательную программу по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направленностть (профиль) «Физическая реабилитация»

Зав. кафедрой спортивной медицины и АФК О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра педагогики и психологии

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавр
Форма обучения: заочная.

Курс –4
Семестр – 7-8
Итоговая форма контроля –экзамен

Рабочую программу разработал:
Пульмановская Е.И.,
старший преподаватель

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….. 3

2. Результаты обучения по дисциплине……. 5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП…… 9

4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 9
5. Содержание дисциплины…… 10
5.1. Количество часов по видам занятий…… 10

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……... 10
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. 10
5.2.2. Содержание практических занятий…… 13
6. Самостоятельная работа студентов……..... 16
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации….. 20

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …….. 20
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 24
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ……... 24
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине …… 24
7.2.3. Вопросы к экзамену …….. 27
8. Перечень основной и дополнительной литературы……. 28
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 29

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 30

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 31

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

Внесены изменения на основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования», Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки».

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включают:
01 **Образование и наука** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);
02 **Здравоохранение** (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);
03 **Социальное обслуживание** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);
05 **Физическая культура и спорт** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.12.):

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
научно-исследовательский.

При разработке программы бакалавриата организация устанавливает ***направленность (профиль) программы*** бакалавриата, которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путем ориентации ее на:

*- область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;*

*- тип (типы) задач профессиональной деятельности выпускников;*

*- при необходимости – на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.*

(ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.13.)

Совокупность компетенций, установленных программой бакалавриата, должна обеспечивать выпускнику способность осуществлять профессиональную деятельность *не менее чем в одной области и сфере* профессиональной деятельности из п. 1.11. и решать задачи профессиональной деятельности *не менее чем одного типа* из п. 1.12. ФГОС ВО 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» (п. 3.6.).

Организация самостоятельно планирует результаты обучения по дисциплинам и практикам, которые должны быть соотнесены с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций. Совокупность запланированных результатов обучения должна обеспечивать формирование у выпускников всех компетенций, установленных программой бакалавриата (п. 3.8. ФГОС ВО).

Перечень **профессиональных стандартов (ПС)**, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»:

- 01.001 Профессиональный стандарт «**Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)**» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года № 544н, с изменением, внесенным от 25 декабря 2014 года №1115н и от 5 августа 2016 г. №422н;

- 05. 004 Профессиональный стандарт «**Инструктор – методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07.08.2025 N 482н.

- 01.001 «**Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) **универсальных компетенций** | Код и наименование **универсальной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Командная работа и лидерство | УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. |

| Наименование категории (группы) **общепрофессиональных компетенций** | Код и наименование **общепрофессиональной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Воспитание | ОПК-5- способен воспитывать у занимающихся социально – значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения. |

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать | | |
| О норме и дефекте развития, сущности феномена отклоняющегося развития, закономерностях нормального и аномального развития.<br>О структуре дефекта и диалектической взаимосвязи между его подструктурами.<br>Морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.<br>• Законы развития личности и проявления личностных свойств.<br>• Основы психодиагностики.<br>• Нормативную правовую документацию в об- | *Педагог*<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция.Обучение) | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| ласти оказания психологической, педагогической, реабилитационной помощи несовершеннолетним, законодательство в областизащиты персональных данных.<br>• Основы практики психологической реабилитации. | | |
| Основы теории образовательной, воспитательной, развивающей (тренировочной) деятельностей, их особенности в процессе реализации реабилитационных, компенсаторных, профилактических мероприятий в различных видах адаптивной физической культуры.<br>Специфические проблемы развития в разных возрастных группах; компенсаторные возможности психики ребенка с нарушенным слухом, зрением, интеллектом, нарушениями в двигательной сфере.<br>Основы сурдопсихологии, тифлопсихологии, олигофренопсихологии, психологии лиц с двигательными нарушениями, с выраженными речевыми расстройствами.<br>• Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.<br>• Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики<br>• Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей. | *Педагог*<br>A/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>A/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>A/03.6 (Развивающая деятельность) | ОПК-5 |
| Уметь | | |
| • Владеть ИКТ-компетентностями.<br>• Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий.<br>• Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.).<br>• Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.<br>• Анализировать причины, ставшие основани- | *Педагог*<br>A/03.6 (Развивающая деятельность)<br>A/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| ем для направления несовершеннолетнего на реабилитацию<br>Самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных.<br>Уметь формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов. | | |
| • Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.<br>• Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.<br>• Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья.<br>• Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся.<br>• Определять оптимальный перечень мероприятий социально-психологической и очередность их выполнения.<br>• Проявлять позитивное отношение, терпимость, выражать эмоциональную поддержку реабилитанту, его законным представителям.<br>• Владеть ИКТ-компетентностями.<br>Способствовать развитию личности с учетом сенситивных периодов развития и возможностей здоровья.<br>Формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений.<br>Формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни.<br>Воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности. | *Педагог*<br>A/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>A/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>A/03.6 (Развивающая деятельность) | ОПК-5 |

| Иметь опыт | | |
|---|---|---|
| Применения психологической теории; работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья.<br>Самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики. Иметь опыт самоорганизации.<br>• Взаимодействия с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума и реабилитационной команды<br>• Анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с позиций возрастной психологии. | *Педагог*<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | УК-3 |
| • Регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.<br>• Постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера<br>• Проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).<br>• Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.<br>• Формирования мотивации к обучению<br>• Выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.<br>• Применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.<br>• Освоения и адекватное применение специ- | *Педагог*<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность) | ОПК-5 |

| | | |
|---|---|---|
| альных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу<br>• Разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями.<br>Владения средствами, методами, приемами обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья,<br>Владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы Б1.О.15. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе, в 7-8 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: философии, психологии, педагогике, физиологии человека, патологии и тератологии. Важно иметь достаточную культуру мышления и речи. Необходимы также хорошо сформированные общеучебные навыки: умение активно слушать, отбирать информацию, конспектировать, работать с литературой и т. д.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 14 | 7-8 |
| Лекции | | 8 | 7-8 |
| Практические занятия | | 6 | 7-8 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | 8 |
| Самостоятельная работа | | 121 | 7-8 |
| Общая трудоемкость | часы | 144 | |
| | ЗЕ | 4 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Наименование тем и разделов | Всего часов | Аудиторные занятия | | Самост. работа |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практические работы (в том числе в интерактивной форме*) | |
| 1. Предмет, задачи и методы специальной психологии | 11 | 1 | | 10 |
| 2. Сущность феномена отклоняющегося развития. Дефект и компенсация. Учение Выготского Л.С. о сложной структуре аномального развития, о первичном дефекте и вторичных отклонениях. | 18 | 1 | 2* | 15 |
| 3. Классификация отклонений в развитии | 14 | 2 | | 12 |
| 4. Особенности развития умственно отсталых детей | 16 | 1 | | 15 |
| 5. Особенности развития детей с задержкой психического развития | 11 | 1 | | 15 |
| 6. Особенности развития детей с нарушением слуха | 11 | 1 | | 12 |
| 7. Особенности развития детей с нарушением зрения | 11 | 1 | | 12 |
| 8. Особенности развития детей при детском церебральном параличе | 17 | | 2* | 15 |
| 9. Особенности развития детей с нарушением речи | 17 | | 2* | 15 |
| Экзамен | 9 | | | |
| **ИТОГО** | **144** | **8** | **6** | **121** |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.

Тема 1. Предмет, задачи и методы специальной психологии (1 час.)
Основные условия нормального психического развития ребенка (по А.Р.Лурия). Понятие аномального развития. Задачи специальной психологии. Связь спец. психологии с другими науками. Основные методы специальной психологии, особенности их применения. Принципы проведения исследований в спец. психологии.

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

Тема 2. Сущность феномена отклоняющегося развития (1 час.)
Стуктурно-функциональная модель мозга (по А.Р. Лурия). Причины отклонений в развитии. Основные характеристики нарушенного развития (В.В.Лебединский). Системное строение дефекта: первичный и вторичный дефект по Л.С. Выготскому. Закономерности нарушенного развития.
Изучение темы направлено на приобретение:
знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

Тема 3. Классификация отклонений в развитии (2 час.)
Виды дизонтогенеза по В.В.Лебединскому. Общая характеристика, первичный дефект, клинические примеры.
Изучение темы направлено на приобретение:
знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

Тема 4. Особенности развития умственно отсталых детей (1 час)

Общая характеристика умственной отсталости. Причины и степени умственной отсталости. Особенности физического, познавательного и психосоциального развития умственно отсталых детей. Развитие основных видов деятельности.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

Тема 5.Особенности развития детей с задержкой психического развития (1 ч.)

Общая характеристика задержанного развития. Формы ЗПР. Степени ЗПР. Особенности физического, познавательного и психосоциального развития детей с ЗПР.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

Тема 6. Особенности развития детей с нарушением слуха (1 час)

Особенности познавательного развития в раннем и младшем дошкольном возрасте. Особенности формирования речи. Формирование интеллекта в старшем дошкольном и школьном возрасте. Развитие основных видов деятельности. Личностные особенности детей с нарушением слуха.

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психи-

ческого развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

Тема 7. Особенности развития детей с нарушением зрения. (1час)
Особенности развития моторики, восприятия и речи в раннем и дошкольном детстве. Особенности общения и основных видов деятельности. Познавательное развитие детей с нарушением зрения в школьном возрасте. Особенности процесса учения. Эмоционально-волевое и личностное развитие детей с нарушением зрения.
Изучение темы направлено на приобретение:
знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

### 5.2.2. Содержание практических занятий.

**Практическое занятие № 1.**
Тема: Дефект и компенсации.
*Теоретическая часть. Выступления студентов с докладами и презентациями.*
План:
1. Учение А.Адлера о компенсации и сверхкомпенсации. Чувство неполноценности и компенсация. Истоки комплекса неполноценности. Типичные ситуации, вызывающие комплекс неполноценности. Стремление к превосходству. Стиль жизни.
2. Цели отклоняющегося поведения (по Р. Дрейкурсу).
3. Анализ работ А. Адлера, В. Штерна, Т. Липпса о компенсации и сверхкомпенсации в работе Л.С. Выготского «Основы дефектологии».
4. Учение Л.С.Выготского о первичном дефекте и вторичных изменениях психики.
*Практическая часть*.
*Решение практических задач.*
*1. Студентам предлагаются тексты, содержащие описания нарушений поведения детей.*
*Задание*: *Определить, какова цель отклоняющегося поведения по Р.Дрейкурсу в каждом случае. Дать родителям (законным представите-*

*лям) психолого-педагогические рекомендации по организации взаимодействия с детьми, имеющими те или иные трудности поведения.*

*2. Рассмотреть системное строение дефекта при нарушении слуха, зрения, умственной отсталости.*

Литература

1. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845
2. Специальная психология: учебник для академического бакалавриата / Л. М. Шипицына [и др.]; под редакцией Л. М. Шипицыной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 287 с. — (Бакалавр.Академический курс).— URL: https://biblio-online.ru/bcode/433363
3. Специальная психология. Уч.пос./В.И.Лубовский, Т.В. Розанова и др. Под ред. В.И.Лубовского.- М.: Изд.центр «Академия», 2003.- 464 с.
4. Ридецкая, О.Г. Специальная психология: учебно-практическое пособие / О.Г. Ридецкая. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93215

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

**Практическое занятие № 2.**

Тема: Особенности психического развития детей с нарушением речи.

*Опрос по пройденному материалу:*

1. Закономерности нарушенного развития.
2. Виды дизонтогенеза по В.В. Лебединскому.

*Теоретическая часть. Выступления студентов с докладами и презентациями.*

План:

1. Основные компоненты речи.
2. Классификация речевых нарушений. Нарушение средств общения (фонетико-фонематическое недоразвитие и общее недоразвитие речи).
3. Особенности психофизического развития детей: работоспособность, особенности двигательного развития.
4. Особенности познавательного развития детей: характеристики внимания, памяти.

5. Особенности личностного развития.

*Практическая часть.*

*Студентам предлагается посмотреть небольшие видеоролики с записью логопедических занятий, определить и аргументированно доказать какие нарушения речевого и личностного развития можно увидеть у занимающихся детей. Преподаватель организует работу студентов, стимулирует, консультирует, помогает обобщить информацию и сформулировать итоги работы.*

Литература

1. Специальная психология: учебник для академического бакалавриата / Л. М. Шипицына [и др.]; под редакцией Л. М. Шипицыной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 287 с. — (Бакалавр. Академический курс).— URL: https://biblio-online.ru/bcode/433363
2. Ридецкая, О.Г. Специальная психология: учебно-практическое пособие / О.Г. Ридецкая. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93215
3. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845

Изучение темы направлено на приобретение:

знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

**Практическое занятие № 3. Семинар.**

Тема: Особенности психического развития и обучения детей с ДЦП.

*Теоретическая часть.*

План:

1. Характеристика нарушений двигательных функций у детей с ДЦП.
2. Нарушение психического и речевого развития при ДЦП.
3. Особенности развития личности детей с ДЦП.

Литература.

**1.** Ридецкая, О.Г. Специальная психология: учебно-практическое пособие / О.Г. Ридецкая. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93215

**2.** Специальная психология. Уч.пос./В.И.Лубовский, Т.В. Розанова и др. Под ред. В.И.Лубовского.- М.: Изд.центр «Академия», 2003.- 464 с.
**3.** Лемех, Е.А. Основы специальной психологии: учебное пособие: [12+] / Е.А. Лемех. – Минск: РИПО, 2017. – 220 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487926
**4.** Поливара, З.В. Специальная психология: учебное пособие: [16+] / З.В. Поливара; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт дистанционного образования, Институт психологии и др. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 256 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571522
**5.** Специальная психология: учебник для академического бакалавриата / Л. М. Шипицына [и др.]; под редакцией Л. М. Шипицыной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 287 с. — (Бакалавр.Академический курс).— URL: https://biblio-online.ru/bcode/433363

Изучение темы направлено на приобретение:
знаний социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с ОВЗ; умений способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; опыта измерения и оценки психического развития и состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействия с другими коррекционными специалистами, простейшими методами коррекции психологических трудностей занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК - 5.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении дисциплины студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Формы работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| Подготовка к практическим занятиям (устный опрос, участие в дискуссии) | 9 | Выступление на занятии, участие в дискуссии |
| Написание рефератов | 15 | Проверка, оценка |
| Подготовка докладов | 9 | Выступление на занятии. |
| Составление краткого глоссария | 9 | Проверка, оценка |
| Подготовка к тестированию | 24 | Тестирование |
| Самостоятельное изучение отдельных тем | 31 | Зачет |

| | | |
|---|---|---|
| программы | | |
| Подготовка к экзамену | 24 | экзамен |
| Итого | 121 | |

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Психосоциальное развитие детей с разными формами ЗПР.
2. Психосоциальное развитие детей с ДЦП.
3. Особенности психолого-педагогической работы с умственно-отсталыми детьми.
4. Предупреждение реакций дезадаптаций (кризисных состояний).
5. Астения как одна из причин неуспеваемости в школе.
6. Степени умственного развития при олигофрении.
7. Психология здоровья и современное представление о психическом здоровье.
8. Психологические и социальные аспекты понятия инвалидности.
9. Семейное воспитание и системные отклонения в психическом развитии особого ребенка.
10. Дизонтогенез как особый способ развития.
11. Сущность структуры и формы реабилитационного процесса.
12. Соотношение коррекции и компенсации.
13. Биологические и социальные факторы компенсаторных процессов.
14. социальная интеграция инвалидов и её основные задачи.
15. Причины отклонений в развитии детей и подростков с ограниченными возможностями.
16. Особенности нравственно-эстетического воспитания умственно отсталых детей.
17. Подготовка детей с интеллектуальными нарушениями к школьному обучению.
18. Обучение продуктивным видам деятельности как средство коррекционно-педагогической работы для детей с ограниченными возможностями.
19. Полисенсорное воспитание детей с сенсорными нарушениями.
20. Сложный дефект: понятие, причины, структура дефекта. Классификация групп детей со сложным дефектом по комплексу ведущих нарушений.
21. Синдром раннего детского аутизма как типичная модель искаженного развития. Особенности психического развития детей с синдромом РДА.
22. Особенности приема и переработки информации у аномальных детей.

## Список понятий для составления краткого глоссария

| | | | |
|---|---|---|---|
| Адаптация<br>Абилитация<br>Вторичный дефект<br>Высшие психические функции<br>Гетерохронность | Депривация<br>Дизонтогенез<br>Компенсация<br>Коррекция<br>Модально-специфические закономерности развития | Модально-неспецифические закономерности развития<br>Общие закономерности развития<br>Олигофренпсихология<br>Онтогегез<br>Первичный дефект | Реабилитация<br>Регресс<br>Сенситивные периоды развития<br>Сурдопсихология<br>Тифлопсихология |

Ряд тем студенты изучают самостоятельно. При самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины рекомендуем воспользоваться следующим планом и списком литературы.

Тема «Особенности развития детей с нарушениями речи. Профилактика и логопедическая коррекция нарушений речи»

План:

1. Виды речи и основные причины ее нарушения.
2. Развитие речи в онтогенезе.
3. Современные классификации речевых нарушений.
4. Психологические особенности детей с недостатками речи.
5. Психокоррекционная и психопрофилактическая работа с детьми, имеющими нарушения речи.

Литература.

1. Специальная психология: учебник для академического бакалавриата / Л. М. Шипицына [и др.]; под редакцией Л. М. Шипицыной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 287 с. — (Бакалавр.Академический курс).— URL: https://biblio-online.ru/bcode/433363
2. Ридецкая, О.Г. Специальная психология: учебно-практическое пособие / О.Г. Ридецкая. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93215
3. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845

Тема «Аутизм и аутистические черты личности»

План:

1. Основные причины аутизма. Полиэтиология.
2. Особенности психического развития при аутизме: специфические нарушения восприятия, речи, мышления, страхи.
3. Особенности развития личности.
4. Проблемы дифференциальной диагностики раннего детского аутизма (РДА) от умственной отсталости, глухоты, речевого недоразвития, шизофрении.

Литература.

1. Поливара, З.В. Специальная психология: учебное пособие: [16+] / З.В. Поливара; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт дистанционного образования, Институт психологии и др. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 256 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571522
2. Ридецкая, О.Г. Специальная психология: учебно-практическое пособие / О.Г. Ридецкая. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93215
3. Специальная психология: учебник для академического бакалавриата / Л. М. Шипицына [и др.] ; под редакцией Л. М. Шипицыной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 287 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Режим доступа: https://biblio-online.ru/bcode/433363
4. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845

Тема «Акцентуации характера и девиантное поведение у детей и подростков (Дисгармоническое развитие). Методы коррекции поведения»

План:

1. Акцентуации характера у подростков. Типы акцентуаций.
2. Развитие и трансформации акцентуаций характера.
3. Психолого-педагогическая сущность отклоняющегося поведения подростков. Подходы к классификации видов отклоняющегося поведения.
4. Причины и условия возникновения девиантного поведения подростков.
5. Школьная дезадаптация как причина девиантного поведения. Типы нарушения поведения у младших школьников: гиперактивное, агрессивное, протестное, демонстративное, конформное, симптоматическое поведение.

Литература.

1. Мандель, Б.Р. Коррекционная психология: модульный курс в соответствии с ФГОС-III+: иллюстрированное учебное пособие / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 468 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275614
2. Лемех, Е.А. Основы специальной психологии: учебное пособие: [12+] / Е.А. Лемех. – Минск: РИПО, 2017. – 220 с.: схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487926
3. Психология девиантности: Дети. Общество. Закон: монография / под ред. А.А. Реан. – Москва: Юнити, 2016. – 479 с.: схем., табл. – (Magister). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446432

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. | *Педагог* А/03.6 (Развивающая деятельность) А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | Знает:<br>- о норме и дефекте развития, сущности феномена отклоняющегося развития, закономерностях нормального и аномального развития;<br>- о структуре дефекта и диалектической взаимосвязи между его подструктурами;<br>- морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;<br>- законы развития личности и проявления личностных свойств;<br>- основы психодиагностики;<br>- нормативную правовую документацию в области оказания психологической, педагогической, реабилитационной помощи несовершеннолетним, законодательство в области защиты персональных данных;<br>- основы практики психологической реабилитации.<br>Умеет:<br>- владеть ИКТ-компетентностями;<br>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;<br>- понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.);<br>- составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) |

| | | |
|---|---|---|
| | | личности обучающегося;<br>- анализировать причины, ставшие основанием для направления несовершеннолетнего на реабилитацию;<br>- самостоятельно искать и анализировать научную литературу, в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных.<br>- формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов.<br>Имеет опыт:<br>- применения психологической теории; работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>- самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики;<br>- самоорганизации;<br>- взаимодействия с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума и реабилитационной команды;<br>- анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с позиций возрастной психологии. |
| ОПК-5- способен воспитывать у занимающихся социально – значимые личностные качества, проводить профилактику | *Педагог*<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность) | Знает:<br>- основы теории образовательной, воспитательной, развивающей (тренировочной) деятельностей, их особенности в процессе реализации реабилитационных, компенсаторных, профилактических мероприятий в различных видах адаптивной физической культуры;<br>- специфические проблемы развития в разных возрастных группах; |

| | | |
|---|---|---|
| негативного социального поведения. | | - компенсаторные возможности психики ребенка с нарушенным слухом, зрением, интеллектом, нарушениями в двигательной сфере;<br>- основы сурдопсихологии, тифлопсихологии, олигофренопсихологии, психологии лиц с двигательными нарушениями, с выраженными речевыми расстройствами;<br>- законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;<br>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;<br>- основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.<br>Умеет:<br>- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- овладеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья;<br>- владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся;<br>- определять оптимальный перечень мероприятий социально-психологической и очередность их выполнения;<br>- проявлять позитивное отношение, терпимость, выражать эмоциональную поддержку реабилитанту, его законным представителям;<br>- владеть ИКТ-компетентностями;<br>- способствовать развитию личности с уче- |

| | | |
|---|---|---|
| | | том сенситивных периодов развития и возможностей здоровья;<br>- формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений;<br>- формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни;<br>- воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности.<br>Имеет опыт:<br>- регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;<br>- постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;<br>- проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);<br>- развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>- формирования мотивации к обучению;<br>- выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;<br>- применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;<br>- освоения и адекватного применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно- |

| | | |
|---|---|---|
| | | развивающую работу;<br>- разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями;<br>- владения средствами, методами, приемами обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>- владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья.. |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

А. Текущую аттестацию.

Б. Промежуточную аттестацию.

В. Итоговую государственную аттестацию.

А. Текущая аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- семинар;
- доклады;
- написание рефератов;
- тестирование.

Б. Промежуточная аттестация осуществляется в конце 8 семестра. Изучение данной дисциплины завершается экзаменом.

#### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов. В бланке ответов поставьте условный знак напротив номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа.

**1. Предметом изучения специальной психологии является:**

А) воспитание и обучение детей с нарушенным развитием

Б) развитие психики, протекающее в неблагоприятных условиях

В) своеобразие психического развития лиц с нарушенным зрением
Г) особенности психического развития лиц с интеллектуальными нарушениями

**2. Отклоняющееся развитие можно охарактеризовать как:**
А) развитие, имеющее стихийный, непредсказуемый характер
Б) развитие, протекающее вне воспитательного воздействия
В) развитие, протекающее в рамках иной языковой культуры
Г) развитие, при котором влияние неблагоприятных факторов превышает компенсаторные возможности индивида

**3. Задачами специальной психологии являются:**
А) разработка методов психологической диагностики отклонений в развитии
Б) изучение закономерностей различных вариантов отклоняющегося развития
В) создание коррекционных педагогических технологий
Г) изучение психологических проблем, связанных с интеграцией

**4. Дизонтогения – это:**
А) нарушение физического и психического развития
Б) психическое заболевание
В) исследование соматического статуса ребенка
Г) нормальное физическое и психическое развитие

**5. Теорию системного строения дефекта выдвинул:**
А) В.И. Лубовский
Б) В.В. Лебединский
В) Л.С. Выготский
Г) С.Я. Рубинштейн

**6. Замедление переработки поступающей информации относят к закономерностям развития:**
А) общим
Б) межсистемным
В) модельно-неспецифическим
Г) модельно-специфическим

**7. Гетерохронность психического развития относят к закономерностям развития:**
А) общим
Б) межсистемным
В) модельно-неспецифическим
Г) модельно-специфическим

**8. Сложная ответная реакция индивида на факт внутренних нарушений, препятствующая возможной утрате целостности и потере равновесия с окружающей средой, называется:**
А) коррекция
Б) компенсация
В) декомпенсация
Г) псевдокомпенсация

**9. Система мероприятий, направленных на восстановление полноценного общественного бытия личности, называется:**
А) компенсация
Б) абилитация
В) реабилитация
Г) адаптация
**10. Исправление тех или иных недостатков развития называется:**
А) коррекция
Б) компенсация
В) абилитация
Г) реабилитация
**11. Основными факторами нормального психического развития ребенка (по А.Р. Лурия) являются:**
А) физическое здоровье
Б) сохранность анализаторов
В) адекватное возрасту воспитание и обучение
Г) хроногенность
**12. Основными направлениями специальной психологии являются:**
А) патопсихология
Б) тифлопсихология
В) сурдопсихология
Г) нейропсихология
**13. К основным функциональным блокам головного мозга (по А.Р. Лурия) относятся:**
А) энергетический блок
Б) блок программирования и контроля психической деятельности
В) блок межфункциональных связей
Г) деятельностный блок
**14. Основными видами дизонтогенеза (по В.В. Лебедеву) являются:**
А) когнитивное развитие
Б) недоразвитие
В) сенсорное развитие
Г) дефицитарное развитие
**15. Дефект при олигофрении характеризуется:**
А) тотальностью
Б) планомерностью
В) необратимостью
Г) парциальностью
**16. При задержке психического развития нарушения психической деятельности характеризуются:**
А) выраженностью
Б) мозаичностью
В) обратимостью
Г) обучаемостью

**17. Тифлопсихология изучает особенности развития детей:**
А) с нарушением слуха
Б) с нарушением моторики
В) с нарушением зрения
Г) с задержкой развития
**18. Главным обходным путем развития ребенка с нарушением зрения является:**
А) опора на локомоции
Б) опора на память
В) опора на речь
Г) опора на воображение

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Предмет и задачи специальной психологии. Основные условия нормального развития ребенка.
2. Методы специальной психологии. Принципы проведения исследований.
3. Структурно-функциональная модель мозга (по А.Р.Лурия).
4. Понятие «норма» и «аномалия» развития. Причины отклонений в развитии.
5. Сущность феномена отклоняющегося развития. Основные характеристики нарушенного развития.
6. Закономерности нарушенного развития (общие, модально-неспецифические, модально-специфические).
7. Классификация отклонений в развитии (по В.В.Лебединскому)
8. Общая характеристика умственной отсталости. Причины умственной отсталости. Виды олигофрении.
9. Особенности развития моторики и интеллекта умственно отсталых детей.
10. Особенности развития речи и основных видов деятельности умственно отсталых детей.
11. Общая характеристика задержанного развития. Формы задержки психического развития. Степени задержки психического развития.
12. Основные психологические особенности детей с задержкой психического развития.
13. Развитие детей с нарушением слуха в раннем и дошкольном возрасте.
14. Развитие детей с нарушением слуха в школьном возрасте.
15. Развитие детей с нарушением зрения в раннем и дошкольном возрасте.
16. Развитие восприятия и памяти у детей с нарушением зрения.
17. Развития мышления и речи у детей с нарушением зрения.
18.Психическое развитие детей с детским церебральным параличом.
19. Эмоционально-волевые и личностные особенности детей с ДЦП.
20. Современные классификации речевых нарушений.Основные причины нарушений речи.

21.Общее недоразвитие речи (ОНР). Психологические особенности детей с ОНР.
22.Расстройство аутистического спектра. Особенности психического развития.
23.Расстройство личности у детей и подростков. Типы расстройств.
24.Девиантное поведение детей и подростков: гиперактивное, агрессивное, протестное, демонстративное, конформное поведение. Аддиктивное поведение подростков.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Специальная психология: учебник для академического бакалавриата / Л. М. Шипицына [и др.]; под редакцией Л. М. Шипицыной. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 287 с. — (Бакалавр.Академический курс).— URL: https://biblio-online.ru/bcode/433363
2. Специальная психология. Уч.пос./В.И.Лубовский, Т.В. Розанова и др. Под ред. В.И.Лубовского.- М.: Изд.центр «Академия», 2003.- 464 с.
3. Лемех, Е.А. Основы специальной психологии: учебное пособие: [12+] / Е.А. Лемех. – Минск: РИПО, 2017. – 220 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=487926

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Козьяков, Р.В. Организация и содержание специальной психологической помощи: учебник и практикум / Р.В. Козьяков, И.И. Поташова, М.А. Басин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 357 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469116 (дата обращения: 11.12.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-9081-9. – DOI 10.23681/469116. – Текст : электронный.
2. Мандель, Б.Р. Коррекционная психология: модульный курс в соответствии с ФГОС-III+: иллюстрированное учебное пособие / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 468 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275614
3. Олейникова, Т.В. Практикум по специальной психологии [Электронный ресурс]: пособие / Т.В. Олейникова.— Соликамск: ГОУ ВПО «СГПИ», 2007.— 32 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/157235
4. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845

5. Поливара, З.В. Специальная психология: учебное пособие : [16+] / З.В. Поливара ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт дистанционного образования, Институт психологии и др. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2011. – 256 с.: ил. – Режим доступа: по подписке.
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571522 .
6. Психология девиантности: Дети. Общество. Закон : монография / под ред. А.А. Реан. – Москва : Юнити, 2016. – 479 с. : схем., табл. – (Magister). – Режим доступа: по подписке. –
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446432
7. Ридецкая, О.Г. Специальная психология: учебно-практическое пособие / О.Г. Ридецкая. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. –
URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93215 (дата обращения: 11.12.2019). – ISBN 978-5-374-00536-3. –
8. Рубцова, Н.О. Клинико-педагогические особенности спортсменов с нарушениями психического развития [Электронный ресурс]: курс лекций / Н.О. Рубцова.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 86 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373494
9. Современные проблемы общей и специальной педагогики [Электронный ресурс]: материалы Всерос. заочной науч.-практ. конф. с международ. участием / ред.: Т. В. Коротовских.— Сургут: РИО СурГПУ, 2015.— 274 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/342270

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. http://www.ru/education/ – список WWW-серверов образовательного назначения, университетов, институтов и образовательных центров России.
2. http://www.stack.net/msu/ – Центр средств массовой информации Московского государственного университета.
3. http://www.gnpbu.ru – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского (ГНПБ им. К.Д.Ушинского).
4. http://www.rsl.ru/ – Российская государственная библиотека.
5. http://www.http://www.nlr.ru:8101/ – Российская Национальная библиотека.
6. Библиотека психологической литературы BOOKAP (Booksofthepsychology) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bookap.info.
7. http://www.riis.ru/ – Международная образовательная ассоциация.
8. http://lib.ru/PSIHO/ – библиотека психологической литературы
9. http://www.biblio-online.ruЭБС «Юрайт».
10. https://biblioclub.ru/?page=dict «Университетская библиотека»

11. https://rucont.ru/ЭБС «Руконт»
12. http://www.psychology.ru/library
13. http://psychology.net.ru/articles/
14. http://psylib.myword.ru/
15. http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0
16. http://www.psycheya.ru/
17. http://pedlib.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общие рекомендации
- активно участвовать в обсуждениях психологических явлений на групповых занятиях;
- обязательно читать рекомендованную литературу;
- полезно завести словарь психологических терминов, что облегчает их усвоение и запоминание.

1. Изучая и описывая особенности отклоняющегося развития, следует последовательно рассматривать проявления этих особенностей на различных этапах возрастного развития:
• младенчество
• ранний возраст
• дошкольный возраст
• младший школьный возраст
• подростковый возраст
• юношеский возраст
2. При изучении особенностей отклоняющегося развития того или иного вида, необходимо сравнивать его характеристики с характеристиками нормального развития человека того же возраста.
3. Для более глубокого понимания особенностей данного вида дизонтогенеза, следует сравнивать его характеристики с особенностями других видов отклонений в развитии, выделяя общие и специфические черты.
4. Удобно пользоваться следующей схемой для описания особенностей отклоняющегося развития данного вида:
• общая характеристика первичного дефекта и вторичных нарушений
• основные причины данного отклонения в развитии
• особенности формирования той сферы, в которой произошло первичное нарушение (интеллект, сенсорика, моторика, личность)
Описать другие особенности развития
• познавательное развитие
• моторное развитие
• психосоциальное развитие
• особенности развитие основных видов деятельности
Эмоционально-личностные особенности, связанные с реагированием на дефект.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам специальной психологии, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.
2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами |

| | | |
|---|---|---|
| | типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

**Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | | |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., зав. кафедрой
спортивной медицины и
адаптивной физической культуры Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавр
Форма обучения: заочная

Курс – 4-5
Семестр – 8-9
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработал:
старший преподаватель Е.И. Пульмановская

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….. 3

2. Результаты обучения по дисциплине……. 5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП…… 9

4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 10
5. Содержание дисциплины…… 10
5.1. Количество часов по видам занятий…… 10

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 12
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. 12
5.2.2. Содержание практических занятий…… 15
6. Самостоятельная работа студентов……..... 19
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации….. 23

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …….. 23
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…….. 27
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ……... 27
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине …… 27
7.2.3. Вопросы к экзамену …… 30
8. Перечень основной и дополнительной литературы……. 31
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 34

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 34

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 35

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

Внесены изменения на основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования», Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки».

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включают:
01 **Образование и наука** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);
02 **Здравоохранение** (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);
03 **Социальное обслуживание** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);
05 **Физическая культура и спорт** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.12.):

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
научно-исследовательский.

При разработке программы бакалавриата организация устанавливает ***направленность (профиль) программы*** бакалавриата, которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путем ориентации ее на:

*- область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;*

*- тип (типы) задач профессиональной деятельности выпускников;*

*- при необходимости – на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.*

(ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.13.)

Совокупность компетенций, установленных программой бакалавриата, должна обеспечивать выпускнику способность осуществлять профессиональную деятельность *не менее чем в одной области и сфере* профессиональной деятельности из п. 1.11. и решать задачи профессиональной деятельности *не менее чем одного типа* из п. 1.12. ФГОС ВО 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» (п. 3.6.).

Организация самостоятельно планирует результаты обучения по дисциплинам и практикам, которые должны быть соотнесены с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций. Совокупность запланированных результатов обучения должна обеспечивать формирование у выпускников всех компетенций, установленных программой бакалавриата (п. 3.8. ФГОС ВО).

Перечень **профессиональных стандартов (ПС)**, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»:

- 01.001 Профессиональный стандарт «**Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)**» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года № 544н, с изменением, внесенным от 25 декабря 2014 года №1115н и от 5 августа 2016 г. №422н;

- 05. 004 Профессиональный стандарт «**Инструктор – методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07.08.2025 N 482н.

- 01.001 «**Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) **универсальных компетенций** | Код и наименование **универсальной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Командная работа и лидерство | УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. |

| Наименование категории (группы) **общепрофессиональных компетенций** | Код и наименование **общепрофессиональной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Обучение | ОПК-3-способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования. |
| Воспитание | ОПК-6 – способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться. |

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать | | |
| О норме и дефекте развития, сущности феномена отклоняющегося развития, закономерностях нормального и аномального развития.<br>О структуре дефекта и диалектической взаимосвязи между его подструктурами.<br>Морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.<br>• Законы развития личности и проявления личностных свойств.<br>• Основы психодиагностики.<br>• Нормативную правовую документацию в области оказания психологической, педагогической, реабилитационной помощи несовершеннолетним, законодательство в области защиты персональных данных. | *Педагог*<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>*Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br>В/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста) | УК-3 |
| Основы теории образовательной, воспитательной, развивающей (тренировочной) деятельностей, их особенности в процессе реализации реабилитационных, компенсаторных, профилактических мероприятий в различных видах адаптивной физической культуры.<br>Специфические проблемы развития в разных возрастных группах; компенсаторные возможности психики ребенка с нарушенным слухом, зрением, интеллектом, нарушениями в двигательной сфере.<br>Основы сурдопедагогики, тифлопедагогики, олигофренопедагогики, педагогики лиц с двигательными нарушениями, с выраженными речевыми расстройствами, с расстройствами аутистического спектра. | *Педагог*<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>*Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br>В/01.6 (Деятель- | ОПК-3<br>ОПК- 6 |

| | | |
|---|---|---|
| • Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.<br>• Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики<br>• Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей.<br>• Основные формы и методы обучения лиц с ОВЗ. | ность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста) | |
| Уметь | | |
| • Владеть ИКТ-компетентностями.<br>• Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий.<br>• Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.).<br>• Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.<br>• Анализировать причины, ставшие основанием для направления несовершеннолетнего на реабилитацию<br>Самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных.<br>Уметь формулировать педагогические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов. | *Педагог*<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>*Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br>В/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста) | УК-3 |
| • Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.<br>• Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.<br>• Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психиче- | *Педагог*<br>А/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>*Тренер-* | ОПК-3<br>ОПК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| ского и физического здоровья.<br>• Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся.<br>• Определять оптимальный перечень мероприятий социально-психологической и очередность их выполнения.<br>• Проявлять позитивное отношение, терпимость, выражать эмоциональную поддержку реабилитанту, его законным представителям.<br>• Владеть ИКТ-компетентностями.<br>Способствовать развитию личности с учетом сенситивных периодов развития и возможностей здоровья.<br>Формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений.<br>Формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни.<br>Воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности. | *преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту* B/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста) | |
| Иметь опыт | | |
| Применения психолого-педагогических теорий; работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья.<br>Самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики. Иметь опыт самоорганизации.<br>• Взаимодействия с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума и реабилитационной команды<br>• Анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с позиций возрастной и специальной психологии, специальной педаго- | *Педагог* A/03.6 (Развивающая деятельность) A/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) *Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту* B/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста) | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| гики. | | |
| • Регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.<br>• Постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера<br>• Проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).<br>• Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.<br>• Формирования мотивации к обучению<br>• Выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.<br>• Применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.<br>• Освоения и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу<br>• Разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями.<br>Владения средствами, методами, приемами обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья,<br>Владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья. | *Педагог*<br>A/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>A/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>A/03.6 (Развивающая деятельность)<br>*Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br>B/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста) | ОПК-3<br>ОПК-6 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы Б1.О.16. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 – 5 курсе, в 8-9 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: философии, психологии, педагогике, физиологии человека, патологии и тератологии, специальной психологии. Важно иметь достаточную культуру мышления и речи. Необходимы также хорошо сформированные общеучебные навыки: умение активно слушать, отбирать информацию, конспектировать, работать с литературой и т. д.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 18 | 8-9 |
| Лекции | | 10 | 8-9 |
| Практические занятия | | 8 | 8-9 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | 9 |
| Самостоятельная работа | | 117 | 8-9 |
| Общая трудоемкость | часы | 144 | |
| | ЗЕ | 4 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Наименование тем и разделов | Всего часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практические работы | |
| 1. Введение в специальную педагогику. Объект, субъект, предмет и цели специальной педагогики, основные термины, предметные области. | 3 | 1 | | 2 |
| 2. Норма и аномалия развития. Распространенность нарушений развития. Понятия «норма» и «аномалия» | 7 | 1 | | 6 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| развития. Виды норм. Условия нормального развития. Диагностика отклонений в развитии. | | | | |
| 3. Дефект и компенсация. Первичный дефект и вторичные изменения психики. | 2 | | | 2 |
| 4. Характеристика системы специального образования. Принципы, методы, формы организации специального образования. Типы специальных образовательных учреждений. | 9 | 1 | | 8 |
| 5. Деятельность психолого-медико-педагогической консультации. Задачи, состав, содержание обследования. | 10 | | 2 | 8 |
| 6. Психолого-педагогическая коррекция. Сущность, основные принципы педагогической коррекции. Личностные качества и коррекционные умения педагогов. | 6 | | | 6 |
| 7. Особенности развития и обучения детей с нарушениями интеллекта. Классификация умственной отсталости. Особенности психического и физического развития умственно отсталых детей. Специальные образовательные программы. Специфика обучения и воспитания. Особенности занятий по физической культуре. | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 8. Особенности развития и обучения детей с задержкой психического развития. | 10 | 2 | 2 | 6 |
| 9. Особенности развития и обучения детей сенсорными нарушениями. Особенности развития, специфика содержания, методов и средств обучения детей с нарушениями слуха и зрения. Профориентация лиц с нарушениями слуха и зрения. | 10 | 2 | | 8 |
| 10. Особенности развития и обучения детей с ДЦП. Двигательные нарушения и нарушения психического развития при ДЦП. Ор- | 11 | 1 | 2 | 8 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ганизационные формы и уровни образования детей с ДЦП. | | | | |
| 11. Особенности развития детей с нарушениями речи Профилактика и логопедическая коррекция нарушений речи. | 8 | | | 8 |
| 12. Специальное образование при аутизме. | 8 | | | 8 |
| 13. Акцентуации характера и девиантное поведение у детей и подростков. Методы коррекции поведения | 7 | | | 7 |
| Тестирование (дистанционно) | 10 | | | 10 |
| Экзамен | 9+24 | | | 24 |
| ВСЕГО | 144 | 10 | 8 | 117 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.

Тема 1. Введение в специальную педагогику (1 час).
Объект, субъект, предмет и цели специальной педагогики. Основные термины специальной педагогики. Предметные области специальной педагогики.
Изучение темы направлено на приобретение:
Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

Тема 2. Нарушения развития (1 час).
Распространенность нарушений развития. Понятие «норма» и аномалия развития. Среднестатистическая и социально-психологическая норма. Условия нормального развития ребенка по А.Р.Лурия. Основные принципы диагностики отклонений в развитии ребенка
Изучение темы направлено на приобретение:
Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных

периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

Тема 3. Специальное образование (1 час).
Содержание и принципы специального образования. Технологии, методы обучения и воспитания в специальном образовании. Формы организации специального образования. Особенности урока в специальной школе. Инклюзивное образование.
Изучение темы направлено на приобретение:
Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

Тема 4. Обучение детей с нарушением интеллекта (2 часа).
Особенности психического развития детей с нарушениями интеллекта Классификация умственной отсталости. Обучение и воспитание детей с нарушениями интеллекта как предмет олигофренопедагогики. Специальные образовательные программы, особенности воспитательной работы, проблема социально-психологического сопровождения выпускников. Возможности обучения и воспитания детей с умственной отсталостью в степени имбецильность и идиотия.
Изучение темы направлено на приобретение:
Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

Тема 5. Обучение детей с ЗПР (2 часа).

Особенности психического развития детей с ЗПР Формы и степени ЗПР. Классы КРО как форма обучения детей с задержкой психического развития.
Изучение темы направлено на приобретение:
Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

Тема 6. Обучение детей с нарушением слуха (1 час).
Особенности психического и речевого развития детей с нарушениями слуха. Специфика содержания, методов и средств обучения глухих, слабослышащих и позднооглохших детей. Материальное обеспечение образовательного процесса. Профориентация лиц с нарушениями слуха
Изучение темы направлено на приобретение:
Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

Тема 7. Обучение детей с нарушением зрения (1час).
Особенности психического развития детей с нарушениями зрения. Специфика содержания, методов и средств обучения слепых и слабовидящих детей. Материальное обеспечение образовательного процесса. Профориентация лиц с нарушениями зрения.
Изучение темы направлено на приобретение:
Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

Тема 8. Обучение детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (1 час).

Особенности психического развития детей с ДЦП. Система специализированной помощи детям с ДЦП. Организационные формы и уровни образования детей с ДЦП.

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

## 5.2.2.Содержание практических занятий

**Практическое занятие № 1.**

Тема: Деятельность психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

План:

1. Задачи ПМПК.
2. Состав ПМПК.
3. Содержание медицинского обследования.
4. Содержание психолого-педагогического обследования.
5. Содержание логопедического обследования.
6. Порядок приема и обследования детей на ПМПК.

Литература

1. Григорьева, Е.В. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья : электронное учебное пособие : [16+] / Е.В. Григорьева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра социальной психологии и психосоциальных технологий. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. – 146 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495207
2. Положение о психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК), утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082.

3. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845
4. Педагогика и психология инклюзивного образования: учебное пособие / Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова и др.; под ред. Д.З. Ахметовой ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики. – Казань: Познание, 2013. – 204 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257980

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

**Практическое занятие № 2.**

Тема: Особенности развития и обучения умственно отсталых детей.

План:

1. Классификация умственной отсталости.
2. Особенности психического развития умственно отсталых детей.
3. Виды нарушений физического развития и двигательных способностей детей с умственной отсталостью.
4. Особенности проведения занятий по физической культуре во вспомогательной школе.

Литература

1. Титов, В.А. Специальная педагогика: конспект лекций / В.А. Титов. – Москва: Приор-издат, 2004. – 224 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56311
2. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845
3. Подольская, О.А. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / О.А. Подольская. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 57 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477607
4. Рубцова, Н.О. Клинико-педагогические особенности спортсменов с нарушениями психического развития [Электронный ресурс]: курс лекций / Н.О.

Рубцова.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 86 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373494
5. Астапов, В.М. Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии: учебное пособие / В.М. Астапов. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233327

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

**Практическое занятие № 3.**

Тема: Особенности развития и обучения детей с задержкой психического развития.

План:

1. Общая характеристика и классификация ЗПР.
2. Особенности познавательной сферы детей с ЗПР: развитие памяти, внимания, восприятия, мышления.
3. Особенности эмоционально-волевой сферы детей с ЗПР.
4. Организация образования детей с ЗПР

Литература.

1. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845
2. Титов, В.А. Специальная педагогика: конспект лекций / В.А. Титов. – Москва: Приор-издат, 2004. – 224 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56311
3. Астапов, В.М. Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии: учебное пособие / В.М. Астапов. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233327

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по про-

филактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

**Практическое занятие № 4.**

Тема: Особенности психического развития и обучения детей с ДЦП.

План:

1. Соотношение тяжести двигательного и интеллектуального развития детей с ДЦП
2. Особенности обучения детей с ДЦП.
3. Особенности развития эмоционально-волевой сферы детей с ДЦП.

Литература.

1. Титов, В.А. Специальная педагогика: конспект лекций / В.А. Титов. – Москва: Приор-издат, 2004. – 224 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56311
2. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845
3. Астапов, В.М. Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии: учебное пособие / В.М. Астапов. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233327
4. Московкина, А.Г. Семейное воспитание детей с различными нарушениями в развитии: учебник для студентов вузов : [12+] / А.Г. Московкина ; под ред. В. Селиверстова. – Москва : Владос, 2015. – 263 с. : ил. – (Коррекционная психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?

Изучение темы направлено на приобретение:

Знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; умений использовать передовой опыт образовательной деятельности; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности, владения ИКТ-компетенциями; иметь опыт владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.
Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-3, ОПК-3, ОПК-6.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении дисциплины студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Формы работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| Подготовка к практическим занятиям (устный опрос, участие в дискуссии) | 16 | Выступление на занятии, участие в дискуссии |
| Написание рефератов | 18 | Проверка,оценка |
| Подготовка докладов | 8 | Выступление на занятии. |
| Подготовка к тестированию | 20 | Тестирование |
| Самостоятельное изучение отдельных тем программы | 31 | Зачет |
| Подготовка к экзамену | 24 | экзамен |
| Итого | 117 | |

## РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Отношение общества к лицам с ограниченными возможностями здоровья. Сегрегация и интеграция.
2. Позитивные и негативные аспекты совместного образования нормально развивающихся детей и детей с проблемами в развитии.
3. Общее и специальное образование: интеграция и дифференциация.
4. Создание государственной системы профилактики, раннего выявления и ранней комплексной помощи детям с отклонениями в развитии – перспектива в развитии специального образования.
5. Учение Л.С. Выготского о первичном и вторичном дефектах развития.
6. Типы личностного реагирования на дефект. Защитные механизмы и коппинг-стратегии.
7. Диагностическое обследование при отборе детей в специальные образовательные учреждения.
8. Социально-педагогическая помощь лицам с ограниченными возможностями.
9. Семейное воспитание детей с отклонениями в развитии.
10. Проблемы обучения, воспитания и развития умственно отсталых детей.

11.Зарубежная практика воспитания, обучения и развития детей с выраженными интеллектуальными нарушениями.
12.Психолого-педагогическая характеристика учащихся специальных школ 8 вида для детей с нарушениями интеллекта.
13.Основные причины школьной неуспеваемости.
14.Специфика компенсаторных механизмов при нарушениях слуха. Психологические различия между рано оглохшими и поздно оглохшими детьми.
15.Особенности личностного и социального развития детей с нарушениями слуха.
16. Особенности личностного развития детей с нарушениями зрения: возможность полноценной социализации и интеграции в общество.
17.Своеобразие в становлении и реализации ведущих деятельностей при ДЦП.
18.Система специализированной помощи детям с ДЦП.
19. Особенности развития личности детей с ДЦП.
20.Психолого-педагогические основы развития и образования лиц со сложным дефектом.
21.Организация специального образования лиц со сложными нарушениями в развитии.
22.Возможности развития, образования и социализации при аутизме и аутистических чертах личности.
23.Логопедия как интегративная отрасль знаний. Современные классификации речевых нарушений.
24.Психолого-педагогическая коррекция при заикании.
25.Отклоняющееся поведение как психолого-педагогическая проблема современного воспитательного процесса.
26.Школьная дезадаптация как причина девиантного поведения.
27.Специфические и неспецифические методы коррекции нарушения поведения у младших школьников.

При самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины рекомендуем воспользоваться следующим планом:

Тема «Особенности развития детей с нарушениями речи. Профилактика и логопедическая коррекция нарушений речи»
План:
1. Современные классификации речевых нарушений.
2. Психокоррекционная и психопрофилактическая работа с детьми, имеющими нарушения речи.
3. Психологические особенности детей с недостатками речи.
4. Предмет логопедии. Система логопедической помощи дошкольникам.
5. Положение о логопункте в массовой общеобразовательной школе.
Литература.

1. Эм, Е.А. Введение в логопедическую специальность : учебное пособие / Е.А. Эм ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2015. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457957
2. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845
3. Титов, В.А. Специальная педагогика: конспект лекций / В.А. Титов. – Москва: Приор-издат, 2004. – 224 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56311
4. Специальная педагогика: студенческая научная работа / ред. Г. Ушамирская. – Москва: Студенческая наука, 2012. – Ч. 1. Сборник студенческих работ. – 2282 с. – (Вузовская наука в помощь студенту). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226913
5. Специальная педагогика: студенческая научная работа / ред. Г. Ушамирская. – Москва: Студенческая наука, 2012. – Ч. 2. Сборник студенческих работ. – 2017 с. – (Вузовская наука в помощь студенту). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210220
6. Борозинец, Н.М. Логопедия: фонетико-фонематическое недоразвитие речи, общее недоразвитие речи, алалия: учебное пособие / Н.М. Борозинец, Т.С. Шеховцова, М.В. Колокольникова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 203 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=466810

Тема «Расстройства аутистического спектра»

План:

1. Синдром раннего детского аутизма – как специфическое нарушение развития. Полиэтиология синдрома.
2. Особенности психического развития при аутизме: специфические нарушения восприятия, речи, мышления, страхи.
3. Проблемы дифференциальной диагностики раннего детского аутизма от умственной отсталости, глухоты, речевого недоразвития, шизофрении.
4. Специальное образование при аутизме и аутистических чертах личности. Возможности развития, образования, социализации.
5. Коррекционно-педагогическая помощь при аутизме.

Литература.

1. Рудик, О.С. Как помочь аутичному ребенку: методическое пособие : [16+] / О.С. Рудик. – Москва: Владос, 2014. – 208 с. – (Коррекционная психоло-

гия). – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429796
2. Фалевич, Е.Ю. Педагогическая работа с детьми с особенностями психофизического развития: учебно-методическое пособие : [18+] / Е.Ю. Фалевич, Т.С. Капелевич. – Минск : РИПО, 2015. – 64 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485921
3. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845
4. Титов, В.А. Специальная педагогика: конспект лекций / В.А. Титов. – Москва: Приор-издат, 2004. – 224 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56311

Тема «Акцентуации характера и девиантное поведение у детей и подростков. Методы коррекции поведения»

План:

1. Акцентуации характера у подростков. Типы акцентуаций.
2. Развитие и трансформации акцентуаций характера.
3. Психолого-педагогическая сущность отклоняющегося поведения подростков. Подходы к классификации видов отклоняющегося поведения.
4. Причины и условия возникновения девиантного поведения подростков.
5. Школьная дезадаптация как причина девиантного поведения. Типы нарушения поведения у младших школьников: гиперактивное, агрессивное, протестное, демонстративное, конформное, симптоматическое поведение.
6. Педагогическая коррекция девиантного поведения подростков в учебно-воспитательном процессе.

Литература.

1. Астапов, В.М. Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии: учебное пособие / В.М. Астапов. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233327
2. Гилева, Н.С. Психология девиантного поведения: учебно-методическое пособие / Н.С. Гилева; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Омск: Издательство СибГУФК, 2012. – 128 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277192
3. Психология девиантности: Дети. Общество. Закон: монография / под ред. А.А. Реан. – Москва: Юнити, 2016. – 479 с.: схем., табл. – (Magister). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446432

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. | *Педагог* А/03.6 (Развивающая деятельность) А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) *Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту* В/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста) | Знает:<br>- о норме и дефекте развития, сущности феномена отклоняющегося развития, закономерностях нормального и аномального развития;<br>- о структуре дефекта и диалектической взаимосвязи между его подструктурами;<br>- морфофункциональные, социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;<br>- законы развития личности и проявления личностных свойств;<br>- основы психодиагностики;<br>- нормативную правовую документацию в области оказания психологической, педагогической, реабилитационной помощи несовершеннолетним, законодательство в области защиты персональных данных.<br>Умеет:<br>- владеть ИКТ-компетентностями;<br>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;<br>- понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.);<br>- составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося;<br>- анализировать причины, ставшие основа- |

| | | |
|---|---|---|
| | | нием для направления несовершеннолетнего на реабилитацию;<br>- самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных;<br>- формулировать педагогические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов.<br>Имеет опыт:<br>- применения психолого-педагогических теорий;<br>- работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>- самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий;<br>- психологического анализа поведения и результатов психодиагностики;<br>- самоорганизации;<br>- взаимодействия с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума и реабилитационной команды;<br>- анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с позиций возрастной и специальной психологии, специальной педагогики. |
| ОПК-3-способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием | *Педагог*<br>A/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>A/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>A/03.6 (Развивающая деятельность) | Знает:<br>- основы теории образовательной, воспитательной, развивающей (тренировочной) деятельностей, их особенности в процессе реализации реабилитационных, компенсаторных, профилактических мероприятий в различных видах адаптивной физической культуры;<br>- специфические проблемы развития в разных возрастных группах; компенсаторные |

| | | |
|---|---|---|
| специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессиональн ого образования. ОПК-6 – способен формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой, здоровому образу жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельну ю жизнь, самосовершенст воваться и самоактуализир оваться. | *Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту* В/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста) | возможности психики ребенка с нарушенным слухом, зрением, интеллектом, нарушениями в двигательной сфере;<br>- основы сурдопедагогики, тифлопедагогики, олигофренопедагогики, педагогики лиц с двигательными нарушениями, с выраженными речевыми расстройствами, с расстройствами аутистического спектра;<br>- законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;<br>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;<br>- основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей;<br>- основные формы и методы обучения лиц с ОВЗ.<br>Умеет:<br>- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья;<br>- владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся;<br>- определять оптимальный перечень мероприятий социально-психологической и очередность их выполнения;<br>- проявлять позитивное отношение, терпимость, выражать эмоциональную поддержку реабилитанту, его законным представителям; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - владеть ИКТ-компетентностями;<br>- способствовать развитию личности с учетом сенситивных периодов развития и возможностей здоровья;<br>- формировать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимые потребности, ценностные ориентации, проводить профилактику негативных социальных явлений;<br>- формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни;<br>- воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности.<br><u>Имеет опыт:</u><br>- регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды;<br>- постановки воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера;<br>- проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);<br>- развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>- формирования мотивации к обучению;<br>- выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;<br>- применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;<br>- освоения и адекватное применение специ- |

| | | |
|---|---|---|
| | | альных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу;<br>- разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями;<br>- владения средствами, методами, приемами обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>- владения методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

А. Текущую аттестацию.

Б. Промежуточную аттестацию.

В. Итоговую государственную аттестацию.

А. Текущая аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- семинар;
- доклады;
- написание рефератов;
- тестирование.

Б. Промежуточная аттестация осуществляется в конце 8 семестра. Изучение данной дисциплины завершается экзаменом.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа.

**1. Предметом изучения специальной педагогики является:**
А) воспитание и обучение детей с нарушенным развитием
Б) развитие психики, протекающее в неблагоприятных условиях
В) своеобразие психического развития лиц с нарушенным зрением
Г) особенности психического развития лиц с интеллектуальными нарушениями
**2. Отклоняющееся развитие можно охарактеризовать как:**
А) развитие, имеющее стихийный, непредсказуемый характер
Б) развитие, протекающее вне воспитательного воздействия
В) развитие, протекающее в рамках иной языковой культуры
Г) развитие, при котором влияние неблагоприятных факторов превышает компенсаторные возможности индивида
**3. Задачами специальной педагогики являются:**
А) разработка методов психологической диагностики отклонений в развитии
Б) изучение закономерностей различных вариантов отклоняющегося развития
В) создание коррекционных педагогических технологий
Г) изучение психологических проблем, связанных с социальной интеграцией
**4. Дизонтогения – это:**
А) нарушение физического и психического развития
Б) психическое заболевание
В) исследование соматического статуса ребенка
Г) нормальное физическое и психическое развитие
**5. Теорию системного строения дефекта выдвинул:**
А) В.И. Лубовский
Б) В.В. Лебединский
В) Л.С. Выготский
Г) С.Я. Рубинштейн
**6. Замедление переработки поступающей информации относят к закономерностям:**
А) общим
Б) межсистемным
В) модельно-неспецифическим
Г) модельно-специфическим
**7. Гетерохронность психического развития относят к закономерностям:**
А) общим
Б) межсистемным
В) модельно-неспецифическим
Г) модельно-специфическим
**8. Сложная ответная реакция индивида на факт внутренних нарушений, препятствующая возможной утрате целостности и потере равновесия с окружающей средой, называется:**
А) коррекция

Б) компенсация
В) декомпенсация
Г) псевдокомпенсация

**9. Система мероприятий, направленных на восстановление полноценного общественного бытия личности, называется:**

А) компенсация
Б) абилитация
В) реабилитация
Г) адаптация

**10. Исправление тех или иных недостатков развития называется:**

А) коррекция
Б) компенсация
В) абилитация
Г) реабилитация

**11. Основными факторами нормального психического развития ребенка (по А.Р. Лурия) являются:**

А) физическое здоровье
Б) произвольность
В) адекватное возрасту воспитание и обучение
Г) хроногенность

**12. Основными направлениями специальной педагогики являются:**

А) психопедагогика
Б) тифлопедагогика
В) сурдопедагогика
Г) нейропедагогика

**13. К основным функциональным блокам головного мозга (по А.Р. Лурия) относятся:**

А) энергетический блок
Б) блок программирования и контроля психической деятельности
В) блок межфункциональных связей
Г) деятельностный блок

**14. Основными видами дизонтогенеза (по В.В. Лебедеву) являются:**

А) когнитивное развитие
Б) недоразвитие
В) сенсорное развитие
Г) дефицитарное развитие

**15. Дефект при олигофрении характеризуется:**

А) тотальностью
Б) планомерностью
В) необратимостью
Г) парциальностью

**16. При задержке психического развития нарушения психической деятельности характеризуются:**

А) выраженностью

Б) мозаичностью
В) обратимостью
Г) обучаемостью

**17. Тифлопедагогика изучает особенности образования детей:**

А) с нарушением слуха
Б) с нарушением моторики
В) с нарушением зрения
Г) с задержкой развития

**18. Главным обходным путем развития ребенка с нарушением зрения является:**

А) опора на локомоции
Б) опора на память
В) опора на речь
Г) опора на воображение

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Объект, субъект, предмет и цели специальной педагогики.
2. Предметные области специальной педагогики. Принципы специального образования.
3. Содержание специального образования. Требования к образовательному процессу. Уровни образования (дошкольное, цензовый и нецензовый уровни школьного образования, среднее профессиональное и высшее образование).
4. Характеристика системы специального образования: Федеральный государственный стандарт специального образования, организационные формы образования, специальные образовательные условия, система образовательных учреждений, реализующих специальное образование.
5. Деятельность ПМПК: задачи, состав, порядок приема и обследования детей.
6. Деятельность ПМПК: содержание медицинского и педагогического обследования.
7. Деятельность ПМПК: содержание психологического и логопедического обследования.
8. Реестр адаптированных основных общеобразовательных программ (АООП).
9. Основные методы обучения и воспитания в специальной педагогике. Особенности урока в специальной школе.
10. Содержание коррекционно-развивающих занятий в образовательных учреждениях (классах), реализующих адаптированные основные образовательные программы для детей с ОВЗ.
11. Основные принципы коррекции познавательного развития ребенка.

12. Профессионально-педагогическая деятельность педагога, работающего с детьми с отклонениями в развитии. Личностные качества и коррекционные умения специального педагога.
13. Организационные принципы построения специального дошкольного образования.
14. Типы дошкольных образовательных учреждений для детей с отклонениями в развитии. Принципы коррекционно-педагогического воздействия.
15. Классификация умственной отсталости. Особенности психического развития детей с легкой умственной отсталостью (дебильность). Образование детей с данным видом аномалии развития.
16. Виды нарушений физического развития и двигательных способностей у умственно отсталых детей. Организация занятий по физической культуре.
17. Особенности психического развития детей с умеренной (имбецильность), тяжелой (выраженная имбецильность) и глубокой (идиотия) умственной отсталостью. Образование детей с данным видом отклонений.
18. Особенности психического развития детей с ЗПР. Организация коррекционно-развивающего обучения
19. Особенности психического и речевого развития детей с нарушением слуха. Специфика содержания, методов и средств обучения. Профориентация лиц с нарушением слуха.
20. Особенности психического развития детей с нарушением зрения. Специфика содержания, методов и средств обучения. Профориентация лиц с нарушением зрения.
21. Особенности психического развития детей с ДЦП. Основные принципы коррекционно-развивающей работы Трудовое обучение как средство коррекции.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Астапов, В.М. Коррекционная педагогика с основами нейро- и патопсихологии: учебное пособие / В.М. Астапов. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233327
2. Подольская, О.А. Основы коррекционной педагогики и психологии: учебное пособие / О.А. Подольская, И.В. Яковлева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 169 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495845
3. Титов, В.А. Специальная педагогика: конспект лекций / В.А. Титов. – Москва: Приор-издат, 2004. – 224 с. – (Конспект лекций). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56311

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Борозинец, Н.М. Логопедия: фонетико-фонематическое недоразвитие речи, общее недоразвитие речи, алалия: учебное пособие / Н.М. Борозинец, Т.С. Шеховцова, М.В. Колокольникова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 203 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=466810
2. Гилева, Н.С. Психология девиантного поведения : учебно-методическое пособие / Н.С. Гилева ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Омск : Издательство СибГУФК, 2012. – 128 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277192
3. Григорьева, Е.В. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья : электронное учебное пособие : [16+] / Е.В. Григорьева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра социальной психологии и психосоциальных технологий. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2017. – 146 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495207
4. Московкина, А.Г. Семейное воспитание детей с различными нарушениями в развитии: учебник для студентов вузов: [12+] / А.Г. Московкина ; под ред. В. Селиверстова. – Москва : Владос, 2015. – 263 с.: ил. – (Коррекционная психология). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?
5. Основы специальной педагогики и психологии: учебное пособие / О.В. Вольская, А.Н. Нехорошкова, И.С. Ляпина и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: ИД САФУ, 2014. – 112 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436374
6. Педагогика и психология инклюзивного образования : учебное пособие / Д.З. Ахметова, З.Г. Нигматов, Т.А. Челнокова и др. ; под ред. Д.З. Ахметовой ; Институт экономики, управления и права (г. Казань), Кафедра теоретической и инклюзивной педагогики. – Казань : Познание, 2013. – 204 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257980

7. Подольская, О.А. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / О.А. Подольская. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 57 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=477607
8. Психология девиантности: Дети. Общество. Закон: монография / под ред. А.А. Реан. – Москва: Юнити, 2016. – 479 с.: схем., табл. – (Magister). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446432
9. Ридецкая, О.Г. Специальная психология: учебно-практическое пособие / О.Г. Ридецкая. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 351 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93215 (дата обращения: 11.12.2019). – ISBN 978-5-374-00536-3. –
10. Рубцова, Н.О. Клинико-педагогические особенности спортсменов с нарушениями психического развития [Электронный ресурс]: курс лекций / Н.О. Рубцова.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 86 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373494
11. Рудик, О.С. Как помочь аутичному ребенку: методическое пособие: [16+] / О.С. Рудик. – Москва: Владос, 2014. – 208 с. – (Коррекционная психология). – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429796
12. Специальная педагогика: студенческая научная работа / ред. Г. Ушамирская. – Москва: Студенческая наука, 2012. – Ч. 1. Сборник студенческих работ. – 2282 с. – (Вузовская наука в помощь студенту). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226913
13. Специальная педагогика: студенческая научная работа / ред. Г. Ушамирская. – Москва: Студенческая наука, 2012. – Ч. 2. Сборник студенческих работ. – 2017 с. – (Вузовская наука в помощь студенту). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210220
14. Стребелева, Е.А. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта: учебник / Е.А. Стребелева. – Москва: Парадигма, 2012. – 225 с. – (Специальная коррекционная педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210585
15. Фалевич, Е.Ю. Педагогическая работа с детьми с особенностями психофизического развития: учебно-методическое пособие: [18+] / Е.Ю. Фалевич, Т.С. Капелевич. – Минск: РИПО, 2015. – 64 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485921
16. Эм, Е.А. Введение в логопедическую специальность : учебное пособие / Е.А. Эм ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: СКФУ, 2015. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457957

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. http://www.ru/education/ – список WWW-серверов образовательного назначения, университетов, институтов и образовательных центров России.
2. http://www.stack.net/msu/ – Центр средств массовой информации Московского государственного университета.
3. http://www.gnpbu.ru – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского (ГНПБ им. К.Д.Ушинского).
4. http://www.rsl.ru/ – Российская государственная библиотека.
5. http://www.http://www.nlr.ru:8101/ – Российская Национальная библиотека.
6. Библиотека психологической литературы BOOKAP (Booksofthepsychology) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bookap.info.
7. http://www.riis.ru/ – Международная образовательная ассоциация.
8. http://lib.ru/PSIHO/ – библиотека психологической литературы
9. http://www.biblio-online.ruЭБС «Юрайт».
10. https://biblioclub.ru/?page=dict «Университетская библиотека»
11. https://rucont.ru/ЭБС «Руконт»
12. http://www.psychology.ru/library
13. http://psychology.net.ru/articles/
14. http://psylib.myword.ru/
15. http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0
16. http://www.psycheya.ru/
17. http://pedlib.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общие рекомендации
- активно участвовать в обсуждениях психологических явлений на групповых занятиях;
- обязательно читать рекомендованную литературу;
- полезно завести словарь психологических терминов, что облегчает их усвоение и запоминание.

1. Изучая и описывая особенности отклоняющегося развития, следует последовательно рассматривать проявления этих особенностей на различных этапах возрастного развития:
• младенчество
• ранний возраст
• дошкольный возраст
• младший школьный возраст
• подростковый возраст
• юношеский возраст
2. При изучении особенностей отклоняющегося развития того или иного вида, необходимо сравнивать его характеристики с характеристиками нормального развития человека того же возраста.
3. Для более глубокого понимания особенностей данного вида дизонтогенеза, следует сравнивать его характеристики с особенностями других видов отклонений в развитии, выделяя общие и специфические черты.
4. Удобно пользоваться следующей схемой для описания особенностей отклоняющегося развития данного вида:
• общая характеристика первичного дефекта и вторичных нарушений
• основные причины данного отклонения в развитии
• особенности формирования той сферы, в которой произошло первичное нарушение (интеллект, сенсорика, моторика, личность)
Описать другие особенности развития
• познавательное развитие
• моторное развитие
• психосоциальное развитие
• особенности развитие основных видов деятельности
Эмоционально-личностные особенности, связанные с реагированием на дефект.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам специальной психологии, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.
2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информа- |

| | | |
|---|---|---|
| | промежуточной аттестации | ции. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тре- | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – |

| | | |
|---|---|---|
| | нингов по психологии и для самостоятельной работы | 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

*Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., зав. кафедрой
спортивной медицины и
адаптивной физической культуры Комачева О.А.

12

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 11
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

# ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
Направленность (профиль программы): физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1,2
Семестр – 1,2,3
Итоговая форма контроля – зачет, экзамен

Рабочую программу разработал:
Новиков И.С., преподаватель

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


1. Выписка из ФГОС 3++……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….. 11
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 11
5. Содержание дисциплины…….. 12

5.1. Количество часов по видам занятий.…… 12

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 13

5.2.1. Содержание лекционных занятий…… 13

5.2.2. Содержание практических занятий……. 19

6. Самостоятельная работа студентов…….. 28
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…... 31

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……..…….. 31

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……..... 38

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля….. 38

7.2.2. Темы рефератов и мультимедийных сообщений…… 38

7.2.3. Вопросы для промежуточной аттестации в форме опроса…. 40

7.2.4. Вопросы к экзамену…… 41

8. Перечень основной и дополнительной литературы……... 46
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 47
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 48
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 49
12. ПРИЛОЖЕНИЕ…… 51

## 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

Типы профессиональных задач:

- педагогические
- развивающие
- реабилитационные (восстановительные)
- компенсаторные
- профилактические
- научно-исследовательские
- организационно-управленческие

Профессиональные стандарты (ПС):

01.001 –Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);

- 03.007 – Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере (СРР);

- 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-3 – способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования.

ОПК-7 – способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

ПК-4 – способен определять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- Приоритетные направления развития образовательной системы, адаптивной физической культуры и спорта;<br>- психофизическиеособенности развития лиц сразличными отклонениямив состоянии здоровья;<br>-показания ипротивопоказания кприменению тех или иныхсредств, методов иметодических приемов при регулированиипсихофизической нагрузки;<br>-технические средстваобучения, используемые вадаптивной физическойкультуре;<br>- методики оцениваниясостояния здоровья лиц сразличными отклонениямив состоянии здоровья;<br>- основу научно-исследовательскойдеятельности;<br>- методы качественной иколичественной оценкиуровней физической итехническойподготовленности людей.<br>**Уметь:**<br>- использоватьсовременныепедагогические технологиипо развитию когнитивной идвигательной сферзанимающихся;<br>- использоватьсовременные методикикомплексного оцениваниясостояния здоровья занимающихся; | ***05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС***<br>**B/02.6**<br>Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта ***01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальномобщем, основном общем, среднем общемобразовании) (воспитатель, учитель)***<br>**A/01.6**<br>Общепедагогическая функция.Обучение<br>**A/02.6**<br>Воспитательная | **ОПК-3** – **с**пособен обосновывать выборнаиболее эффективных методовобучения лиц сотклонениями всостоянии здоровья с использованием специальных знаний испособов ихрационального применениявспециальных медицинских группах ворганизациях общего исреднего профессионального образования |

| | | |
|---|---|---|
| - подбирать иииспользовать техническиесредства обучения с учетоминдивидуальныхособенностей психофизического развития занимающихся;<br>- использовать аппаратурудля измерений и оценкифункциональногосостояния и двигательныхдействий человека;<br>- применять методыкачественной иколичественной оценкиуровней физической и технической подготовленности людей;<br>- использовать способыобработки результатовизмерений и владеть ихпедагогической интерпретацией.<br>**Иметь опыт:**<br>- оценки эффективности работы в области организации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- владения теоретическимзнаниями и практическимиумения по применениюсовременных средств иметодов когнитивного идвигательного развитиязанимающихся сотклонениями в состоянииздоровья;<br>- руководства разработкойфизкультурно-оздоровительныхитренировочных комплексов занятий адаптивной физической культурой испортом;<br>- оценка эффективностиприменяемыхметодов оздоровительнойфизической культуры и методов спортивной | деятельность **А/03.6** Развивающая деятельность. **В/02.6** Педагогическая деятельность пореализации программ начального общегообразования; **В/03.6**Педагогическая деятельность пореализации программ основного и среднего общего образования.<br>***03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере.***<br>**А/02.6** Социально-психологическая итрудовая реабилитация трудоспособных клиентов; **А/03.6** Социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелымихронических заболеваниями. | |

| | | |
|---|---|---|
| тренировки в адаптивнойкультуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностямиздоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- владения всеми частнымиметодиками адаптивногофизического воспитаниялиц с различными формамизаболеваний;<br>- владения приемамииспользования техническихсредств обучения дляосуществлениякогнитивного и двигательного развития;<br>- владеть современнымиметодами оцениваниясостояния здоровьязанимающихся;<br>- владения средствами, методами, приемами,техническими средствами итренажерами;<br>-владения аппаратурой дляизмерений и оценкифункциональногосостояния и двигательныхдействий человека;<br>- владения методамикачественной иколичественной оценкиуровней физической итехническойподготовленности людей; | | |
| **Знать:**<br>- виды физических качестви факторы, ихопределяющие;<br>-особенности занятий иметодики подборафизических упражненийдля развития физическихкачеств лиц сотклонениями в состоянииздоровья;<br>- особенности | ***05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС***<br>**В/02.6**<br>Методическое сопровождение | **ОПК-7.**<br>Способенопределятьзакономерности развитияфизических ипсихических качествлиц с отклонениями |

| | | |
|---|---|---|
| Развитияфизическихкачеств, форм построениязанятий слицами, имеющимиотклонения всостоянииздоровья, иинвалидамиразличныхнозологических групп;<br>- использовать способыобработки результатовизмерений и владеть ихпедагогическойинтерпретацией.<br>**Уметь:**<br>-учитывать закономерностии факторы физического ипсихического развитиялюдей с ограниченнымивозможностями;<br>- разрабатыватьсовременные методикиразвития физических качеств вразличных видаАФК с учетомнозологических групп;<br>- способствовать развитиюпсихических и физическихкачеств занимающихся сучетом сенситивныхпериодов развития ихфункций;<br>**Иметь опыт:**<br>- современнымисредствами, методами,приемами, техническимисредствами для осуществлениядвигательного развития иоценивать состояниезанимающихся;<br>-планированиемсодержания уроков, занятий и других форм использования физическихупражнений с учетомвозраста, пола,нозологических формзаболеванийзанимающихся;<br>- психологическимподходом в обучении,воспитании и развитии лицс нарушением в развитии. | спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта ***01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальномобщем, основном общем, среднем общемобразовании)(воспитатель, учитель)***<br>**А/01.6** Общепедагогическая функция.Обучение<br>**А/02.6** Воспитательная деятельность<br>**А/03.6** Развивающая деятельность.<br>***03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере.***<br>***А/01.6*** Социально-психологическая исоциально-педагогическая реабилитациянесовершеннолетних клиентов. | в состоянииздоровья,кризисы, обусловленные их физическими психическим созреваниемифункционированием,сенситивные периодыразвития техили иныхфункций. |

| | | |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>**-** актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;<br>- теоретические основыорганизациииметодическойработыпо адаптивной физической культуре и спорту.<br>**Уметь:**<br>- определять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;<br>- Оценивать необходимость проведения, производить самостоятельно или делегировать подчиненным корректировку методик по сопровождению физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта<br>**Иметь опыт:**<br>**-** выявления актуальных проблем в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;<br>- Оценка эффективности применяемых методов оздоровительнойфизической культуры и методовспортивной тренировки в адаптивнойкультуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностямиздоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп,разработка путей совершенствования работы в данном направлении. | ***05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС***<br>**B/02.6**<br>Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | **ПК-4** – способен определять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов. |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» относится к обязательной части Б1.О.17 основной профессиональной образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-2 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | | | | |
| Лекции | | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Семинары | | 12 | 2 | 6 | 4 |
| Практические занятия | | | | | |
| Лабораторные работы | | | | | |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | | | 9 |
| Самостоятельная работа | | 189 | | | |
| Общая трудоёмкость | часы | **216** | | | |
| | ЗЕ | **6** | | | |

## 5. Содержание дисциплины
### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Самостоятельная работа |
| Раздел 1. Введение в специальность адаптивной физической культуры. | 18 | 1 | 2 | 15 |
| Раздел 2. История адаптивной физической культуры. | 21 | 1 | | 20 |
| Раздел 3. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе. | 20 | 1 | 4 | 15 |
| Раздел 4. Методологические аспекты адаптивной физической культуры. | 18 | 1 | 2 | 15 |
| Раздел 5. Задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры. | 21 | 1 | | 20 |
| Раздел 6. Методические аспекты адаптивной физической культуры. | 21 | 1 | | 20 |
| Раздел 7. Адаптивное физическое воспитание. | 21 | | 1 | 20 |
| Раздел 8. Адаптивная двигательная рекреация. | 21 | | 1 | 20 |
| Раздел 9. Адаптивный спорт. | 21 | | 1 | 24 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Раздел10. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности. | 21 | | 1 | 20 |
| Всего (включая 9 часов на итоговый контроль)**:** | **216** | **6** | **12** | **189** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

**Раздел 1. Введение в специальность адаптивной физической культуры.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** оспециальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 1,3; дополнительная: 5.

**1. Специальность адаптивная физическая культура** (1 час лекции)

Адаптивная физическая культура в системе высшего и среднего профессионального образования. Высшее профессиональное образование: специальность – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура); магистерская программа адаптивная физическая культура. Среднее профессиональное образование: специальность – Адаптивная физическая культура (базовый уровень, квалификация выпускника – педагог по адаптивной физической культуре) и Адаптивная физическая культура (повышенный уровень, квалификация выпускника – учитель адаптивной физической культуры).

Интеграция образовательных программ – современная тенденция в высшей и средней школе. Высшая школа: интеграция основной образовательной программы по адаптивной физической культуре с программами в области педагогики, медицины, коррекционной педагогики. Средняя школа: объединение программ по адаптивной физической культуре с программами по медицине, специальной педагогике, интеграция с программами высшего профессионального образования.

Системы повышения квалификации и переподготовки кадров по адаптивной физической культуре (образовательные программы на: 72, 100, 500 и 1000 часов трудоёмкости).

## Раздел 2. История адаптивной физической культуры.

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** оспециальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 1,3; дополнительная: 5.

**2. Становление и развитие адаптивной физической культуры (адаптивной физической активности, спорта инвалидов, рекреативного направления адаптивной двигательной активности) за рубежом и в нашей стране** (1 час лекции)

Основной социальный закон функционирования и развития физической культуры (в том числе адаптивной) – её обусловленность экономическими социально-политическим строем общества. Принципы, вытекающие из данного закона, - прикладность, всесторонность и оздоровительная направленность. Важнейшие дополнительные принципы, вытекающие из данного закона для адаптивной физической культуры, - социализирующе-реабилитационный характер, коррекционная, компенсаторная, профилактическая направленность.

Анализ аксиологических концепций отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Роль адаптивной физической культуры в реализации данных аксиологических концепций в историческом контексте.

Становление и развитие адаптивной физической культуры как продвижение по магистральному направлению — от лечебного к рекреативному и от него к спортивному видам физической культуры.

Единство структурных элементов адаптивной физической культуры как единство прошлого, настоящего и будущего.

Исторический взгляд на развитие адаптивной физической культуры в контексте главных социальных сторон жизни общества: труда, образования, игры, досуга.

Становление отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп.

Характеристика основного социального закона функционирования и развития адаптивной физической культуры, принципов, аксиологических концепций отношения общества к инвалидам в нашей стране.

Магистральное направление развития адаптивной физической культуры в России.

Исторический анализ развития адаптивной физической культуры в образовании, игровой и досуговой деятельности инвалидов, как средства профессиональной реабилитации в нашей стране.

Развитие отдельных видов адаптивной физической культуры у инвалидов различных нозологических групп в нашей стране.

**Раздел 3. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** оспециальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 1,3; дополнительная 1-5.

**3.Организация адаптивного спорта** (1 час лекции)

Адаптивный спорт – социальный феномен, интегрирующий лечебное рекреационное и спортивное направления физической культуры.

Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности.

Координация деятельности государственных органов управления физической культурой, образованием, социальным обеспечением – важнейшее условие развития адаптивного спорта. Служба адаптивной физической культуры и спорта.

Учреждения адаптивной физической культуры и спорта (детско-юношеские спортивные школы инвалидов) – основная государственная структура, организующая занятия адаптивным спортом.

Организация врачебного контроля за занимающимися адаптивным спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры и их взаимодействие с учреждениями адаптивной физической культуры и спорта.

Организация процедуры спортивно-медицинской классификации инвалидов различных нозологических групп.

Организация адаптивного спорта в мировом сообществе. Паралимпийское, Специальное Олимпийское и Олимпийское движение глухих – три основных направления развития адаптивного спорта.

Общественные организации, занимающиеся управлением адаптивным спортом в России и за рубежом, в рамках выделенных основных направлений (Международный и Национальный Паралимпийские комитеты, Специальная Олимпиада России и др.).

**Раздел 4. Методологические аспекты адаптивной физической культуры.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о специальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 1,3.

**4.Функции и принципы адаптивной физической культуры** (1 час лекции)

Адаптивная физическая культура как многосложное функциональное явление и ее влияние на различные стороны жизни всего общества и каждого человека, имеющего физические, интеллектуальные, сенсорные и другие стойкие дефекты.

Группа педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры – адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации.

Характеристика важнейших педагогических функций: учебно-познавательной, развивающей коррекционной, профессионально-подготовительной, воспитательной, компенсаторной, рекреативно-оздоровительной, соревновательной, гедонистической, оздоровительно-восстановительной, ценностно-ориентационной, творческой, лечебно-восстановительной, профилактической, самореабилитационной, функции самовоспитания.

Группа социальных функций адаптивной физической культуры, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни, ее взаимоотношения с другими социальными институтами и феноменами.

Характеристика важнейших социальных функций: социализирующей, коммуникативной, интегративной, гуманистической, зрелищной, эстетической, престижной и др.

Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры в деятельности специалиста в данной сфере социальной практики.

Три основных группы принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специально-методические.

Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума — их характеристика.

Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.

Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенности, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

## Раздел 5. Задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры.

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** оспециальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 2,3; дополнительная 1,3,4.

**5.Задачи, средства и методы адаптивной физической культуры** (1 час лекции)

Педагогические задачи адаптивной физической культуры. Основные средства адаптивной физической культуры. Методы формирования знаний, обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания личности. Формы организации адаптивной физической культуры.

**Раздел 6. Методические аспекты адаптивной физической культуры.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о специальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература:* основная 2,3; дополнительная 1,3.

**6.Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья** (1 час лекции)

Основные закономерности развития физических способностей (движение – ведущий фактор развития физических способностей, зависимость развития физических способностей от режима двигательной деятельности, этапность развития физических способностей, неравномерность и гетерохронность развития, обратимость показателей развития способностей, перенос физических способностей).

Педагогические принципы развития физических способностей (принцип регулярности педагогических воздействий, принцип прогрессирования и адаптационно-адекватной предельности в наращивании эффекта воздействий, принцип рационального сочетания и распределения во времени педагогических воздействий, принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся, принцип опережающих воздействий в развитии физических способностей, принцип соразмерности в развитии способностей) и их особенности в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

Две стратегические линии: 1) развития отстающих физических способностей («укрепления слабого звена»); 2) совершенствование наиболее сильных сторон моторики («навстречу природе»), их комплексное применение в адаптивной физической культуре.

Физическая нагрузка («внешняя» и «внутренняя» ее стороны, объем и интенсивность) и отдых – как структурные основы развития и совершенствования индивидуальных физических способностей инвалида. Методы развития физических способностей.

Развитие и совершенствование силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости у инвалидов и лиц с нарушениями в развитии сенсорных систем, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, речи, других органов и систем.

Приоритетная роль игрового метода в коррекции двигательных нарушений.

*Литература:* основная 2,3; дополнительная 1,3.

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий

**Раздел 1. Введение в специальность адаптивной физической культуры.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** оспециальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 1,3; дополнительная: 5.

**1. Основные виды адаптивной физической культуры** (2 часа семинарских занятий)

Критерий для выделения основных видов адаптивной физической культуры – естественные и социальные потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалидов), обеспечивающие его готовность к реализации нормативного для данных общественно-исторических условий образа жизни.

Адаптивное физическое воспитание – как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в реализации трудовой и бытовой деятельности, за счёт формирования у людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развития широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем; становления, сохранения и использования, оставшихся в наличии телесно-двигательных качеств инвалида.

Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности за счёт формирования у лиц с отклонениями в состоянии здоровья

мировоззрения, философских взглядов гедонизма, освоения ими основных приёмов, способов, средств, методов рекреационной деятельности.

Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность личности в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей за счёт приобщения лиц с отклонениями в состоянии здоровья к спортивной культуре, освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида спорта.

Адаптивная физическая реабилитация как вид адаптивной физической культуры, способный удовлетворить потребность человека с отклонениями в состоянии здоровья в восстановлении у него временно утраченных или нарушенных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности) за счёт освоения им естественных, экологически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; обучения его умением использовать соответствующие комплексы упражнений, закаливающие и термические процедуры, и другие средства АФК.

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики как виды, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счёт освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии и др.

Экстремальные виды двигательной активности как виды, способные удовлетворить потребности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в риске, стремлении испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно или субъективно опасных для здоровья (или жизни) за счёт освоения техники, тактики, средств обеспечения страховки и других компонентов экстремальных видов двигательной деятельности.

*Литература*: основная 1,3; дополнительная: 5.

## Раздел 3. Организация адаптивной физической культуры в Российской Федерации и мировом сообществе.

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о специальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать,

сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 1,3; дополнительная 1-5.

**2.Организационно-управленческая структура адаптивной физической культуры в России и за рубежом** (2 часа семинарских занятий)

Государственные органы управления физической культурой (включая адаптивную физическую культуру) и их взаимодействие с государственными органами управления образованием, здравоохранением, социальной защиты инвалидов и других госструктур, занимающихся проблемами данной категории населения в нашей стране и за рубежом.

Социальные программы (медико-социальные, образовательные, материально-технического обеспечения, комплексные) регионального и федерального уровней – как магистральный путь развития и совершенствования инфраструктуры комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов (лиц с отклонениями в состоянии здоровья). Включение мероприятий по развитию адаптивной физической культуры в эти программы — важнейший путь получения финансирования на данный вид социальной практики.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).

Общественные организации, занимающиеся проблемами инвалидов в нашей стране (ВОГ, ВОС, их региональные представительства), в том числе, проблемами адаптивной физической культуры.

Международные общественные организации, занимающиеся проблемами адаптивной физической культуры (образованием, научно-исследовательской деятельностью, спортом, рекреацией).

*Литература*: основная 1,3; дополнительная 1-5.

**3.Организация адаптивного спорта** (2 часа семинарских занятий).

Адаптивный спорт – социальный феномен, интегрирующий лечебное рекреационное и спортивное направления физической культуры.

Государственные и общественные органы управления адаптивным спортом, координация их деятельности.

Координация деятельности государственных органов управления физической культурой, образованием, социальным обеспечением – важнейшее условие развития адаптивного спорта. Служба адаптивной физической культуры и спорта.

Учреждения адаптивной физической культуры и спорта (детско-юношеские спортивные школы инвалидов) – основная государственная структура, организующая занятия адаптивным спортом.

Организация врачебного контроля за занимающимися адаптивным спортом. Врачебно-физкультурные диспансеры и их взаимодействие с учреждениями адаптивной физической культуры и спорта.

Организация процедуры спортивно-медицинской классификации инвалидов различных нозологических групп.

Организация адаптивного спорта в мировом сообществе. Паралимпийское, Специальное Олимпийское и Олимпийское движение глухих – три основных направления развития адаптивного спорта.

Общественные организации, занимающиеся управлением адаптивным спортом в России и за рубежом, в рамках выделенных основных направлений (Международный и Национальный Паралимпийские комитеты, и Специальная Олимпиада России и др.).

*Литература*: основная 1,3; дополнительная 1-5.

**Раздел 4. Методологические аспекты адаптивной физической культуры.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о специальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 1,3.

**4. Функции и принципы адаптивной физической культуры** (2 часа семинарских занятий)

Адаптивная физическая культура как многосложное функциональное явление и ее влияние на различные стороны жизни всего общества и каждого человека, имеющего физические, интеллектуальные, сенсорные и другие стойкие дефекты.

Группа педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры – адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации.

Характеристика важнейших педагогических функций: учебно-познавательной, развивающей коррекционной, профессионально-подготовительной, воспитательной, компенсаторной, рекреативно-

оздоровительной, соревновательной, гедонистической, оздоровительно-восстановительной, ценностно-ориентационной, творческой, лечебно-восстановительной, профилактической, самореабилитационной, функции самовоспитания.

Группа социальных функций адаптивной физической культуры, характеризующих ее влияние на другие социальные явления и процессы окружающей жизни, ее взаимоотношения с другими социальными институтами и феноменами.

Характеристика важнейших социальных функций: социализирующей, коммуникативной, интегративной, гуманистической, зрелищной, эстетической, престижной и др.

Принципы (основные установочные положения) адаптивной физической культуры в деятельности специалиста в данной сфере социальной практики.

Три основных группы принципов адаптивной физической культуры: социальные, общеметодические и специально-методические.

Социальные принципы: гуманистической направленности, социализации, непрерывности физкультурного образования, интеграции, приоритетной роли микросоциума — их характеристика.

Общеметодические принципы: научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности – особенности применения в адаптивной физической культуре.

Специально-методические принципы: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учета возрастных особенности, профилактической направленности, адекватности, оптимальности и вариативности – основные принципы в работе с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

*Литература*: основная 1,3.

## Раздел 7. Адаптивное физическое воспитание.

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о специальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература:* основная 2,3.

**5.Конкретизация цели и задач адаптивного физического воспитания, его ведущих функций и принципов** (1 час семинарских занятий)

Главная цель адаптивного физического воспитания – максимально возможная коррекция основного дефекта, путем применения, начиная с момента его обнаружения, средств и методов адаптивной физической культуры для подготовки инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к жизни и доступной профессиональной деятельности.

Цель определяет иерархию и приоритетность задач данного вида адаптивной физической культуры: 1) коррекция основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и др.) занимающегося путем обеспечения его рациональной двигательной деятельности, применения физических методов воздействия (закаливание, тепловых процедур и др.), психологических способов активизации сознания; 2) коррекция сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов; 3) компенсация наличных возможностей инвалида и человека с отклонениями в состоянии здоровья для снижения отрицательного влияния основного дефекта на формирование жизненно и профессионально важных умений и навыков; 4) профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений; 5) обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей занимающихся и др.

Ведущие функции адаптивного физического воспитания: коррекционная, компенсаторная, профилактическая, учебно-познавательная, профессионально-подготовительная, оздоровительно-восстановительная, воспитательная, ценностно-ориентационная, социализирующая, интегративная, коммуникативная, гуманистическая.

Ведущие принципы – специально-методические: диагностирования, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной и профилактической направленности и общеметодические принципы.

*Литература:* основная 2,3.

## Раздел 8. Адаптивная двигательная рекреация.

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о специальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии

физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 2,3; дополнительная 3,4.

**6.Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов** (1 час семинарских занятий)

Главная цель адаптивной двигательной рекреации (АДР) – оптимизация состояния и восстановление физических и духовных сил, затраченных занимающимся в процессе основного вида деятельности (учебы, реабилитационных мероприятий, труда, адаптивного спорта, адаптивного физического воспитания и др.), за счет его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия.

Основные задачи адаптивной двигательной рекреации: 1) оптимизация своего состояния, восстановление физических и духовных сил; 2) получение удовольствия, повышение настроения от занятия физическими упражнениями; 3) вовлечение занимающихся в общение со здоровыми людьми и преодоление психологических комплексов (неуверенности, отчужденности и др.); 4) привитие интереса к адаптивной физической культуре и приобщение к занятиям другими ее видами; 5) обеспечение активного отдыха и реализация здорового образа жизни и др.

Ведущие функции адаптивной двигательной рекреации: гедонистическая, рекреативно-оздоровительная, творческая, ценностно-ориентационная, оздоровительно-восстановительная, соревновательная, коммуникативная, престижная.

Ведущие принципы – социальные: социализации, гуманистической направленности, интеграции, непрерывности образования в области физической культуры; общеметодические: доступности, систематичности, наглядности.

*Литература*: основная 2,3; дополнительная 3,4.

**Раздел 9. Адаптивный спорт.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о целях, задачах, функциях и принципах адаптивного спорта, основных направлений развития адаптивного спорта; **умений** использовать отличительные черты и особенности адаптивного спорта; **навыков** применения элементов адаптивного сорта в своей будущей работе (ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 2,3; дополнительная 3,5.

**7.Философия и особенности трех основных направлений развития адаптивного спорта в мире** (1 час семинарских занятий)

Классификация видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп.

Принципы спортивно-медицинской классификации спортсменов-параолимпийцев (максимальный охват лиц с различными видами патологии и степенью ее тяжести, уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, одновременное участие в соревнованиях по спортивным играм инвалидов с различной степенью тяжести поражений, периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера и др.), процедуры и порядок проведения классификаций.

Классификация спортсменов на классы в рамках конкретных нозологических профилей («ампутанты», «спинальники», лица с последствиями церебральных параличей, незрячие и др.).

Требования к участникам соревнований по конкретным видам спорта. Основные параолимпийские виды спорта, входящие в программы летнихи зимних игр.

Цель, принципы, содержание игр Специальной Олимпиады (СО) для людей с нарушениями интеллекта. Виды спорта, применяемые в СО.

Правило формирования «дивизионов» - важнейшее условие реализации философии игр Специальной Олимпиады.

Награждение участвующих в соревнованиях. Требования к этой церемонии.

Клятва специальных спортсменов, символы Специального Олимпийского движения.

Спорт глухих и слабослышащих спортсменов, сходство и различия со спортом здоровых людей.

Всемирные Олимпийские игры глухих (Тихие игры) как пример крупнейших соревнований для инвалидов данной нозологической группы.

Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

*Литература*: основная 2,3; дополнительная 3,5.

**Раздел 10. Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные и экстремальные виды двигательной активности.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о специальности АФК, основных понятиях и терминах, видах АФК, истории АФК, организации АФК в России и мировом сообществе, методологических аспектах, функциях, принципах, задачах, средствах, методах АФК, развитии физических способностей, классификации лиц занимающихся адаптивным спортом; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыка** анализировать,

сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях(ОПК-3, ОПК-7, ПК-4).

*Литература*: основная 2,3; дополнительная 3-5.

**8. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик и экстремальных видов двигательной активности** (1 час семинарских занятий)

Основные средства – упражнения, используемые в ритмо-двигательной психотерапии, включающей в себя телесно-ориентированную психотерапию, танцевальную психотерапию и ритмическую гимнастику: телесно-ориентированных техниках игротерапии, психогимнастике, гидроаэробике, психологических тренингах, и других практиках, интегрирующих телесные и духовные начала человека.

Отличительные черты методики – подбор занимающихся по интересам; свободная, нерегламентированная система организации занятий; привлечение средств искусства и художественного творчества (музыки, хореографии, народных и популярных танцев, лепки, рисования и др.); творческий характер занятий и др.

Основные средства – элементы экстремальных видов спорта (скалолазание, альпинизм, прыжки с парашютом, дельтапланеризм, горные лыжи и др.); вертикальные прыжки со страховочным резиновым приспособлением (жгутами); обычные виды спорта для здоровых людей (велоспорт, хоккей, туризм, прыжки на батуде и др.), субъективно воспринимаемые инвалидами как экстремальные виды двигательной деятельности.

Отличительные черты методики – обязательность обеспечения надежной страховки, а в случае необходимости, и помощи для предотвращения падений и травм; создание приподнятого настроения у занимающихся; объединение инвалидов со здоровыми людьми и др.

*Литература*: основная 2,3; дополнительная 3-5.

## 6. Самостоятельная работа студентов

На самостоятельную работу студентов отводится 189 часов, которые необходимы для изучения учебного материала.

| № п\п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Специальность адаптивная физическая культура. Основные понятия и термины АФК. АФК как интегративная наука, | 15 | Устный опрос, контрольная |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | учебная дисциплина и важная область социальной практики. Основные виды АФК. Характеристика объекта педагогических воздействий в АФК. Содержание и особенности деятельности студента и будущего бакалавра по АФК. | | работа |
| 2. | Становление и развитие АФК в России и за рубежом. Спортсмены России в мировом спортивном движении инвалидов. | 20 | Письменный опрос, контрольная работа, реферат |
| 3. | Организационно-управленческая структура АФК в России и за рубежом. Организация адаптивного физического воспитания лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Организация адаптивного спорта. Организация адаптивной двигательной рекреации. Организация физической реабилитации. | 15 | Устный опрос, реферат |
| 4. | Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).<br>Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. | 15 | Письменный опрос, реферат |
| 5. | Задачи и средства адаптивной физической культуры. Методы адаптивной физической культуры. | 20 | Устный опрос, мультимедийное сообщение |
| 6. | Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | 20 | Реферат, контрольная работа |
| 7. | Характеристика особенностей реабилитации, социализации и воспитания подрастающего поколения в | 20 | Письменный опрос, мультимедийно |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | процессе занятий адаптивным физическим воспитанием. Средства и отличительные черты методики обучения двигательным действиям и развития физических качеств и способностей занимающихся. | | е сообщение. |
| 8. | Конкретизация цели и задач адаптивной двигательной рекреации, ее ведущих функций и принципов. Средства и отличительные черты методики адаптивной двигательной рекреации. | 20 | Устный опрос, реферат |
| 9. | Конкретизация цели и задач адаптивного спорта, его ведущих функции и принципов. Философия и особенности трех основных направлений развития адаптивного спорта в мире. | 20 | Мультимедийное сообщение, контрольная работа |
| 10. | Конкретизация целей и задач креативных (художественно музыкальных) и экстремальных видов адаптивной физической культуры их ведущих функций и принципов. Основные средства и отличительные черты методики креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик. Основные средства и отличительные черты методики экстремальныхвидов двигательной активности. | 20 | Письменный опрос, мультимедийное сообщение |
| | Итого | 189 | |

### *Рекомендуемая литература (основная)*

1. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.: ил.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической

культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2007. – 448 с. : ил.

3.Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 617 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

***Рекомендуемая литература (дополнительная)***

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

2. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электрон.ресурс]: учеб. пособие / М.В. Томилова, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://lib..rucont.ru/efd/279275

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.—М.:Советский спорт,2014.— Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/279258

4. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электрон.ресурс]: [метод. рекомендации] / Н.А. Сладкова.— М.: Советский спорт, 2012.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/225211

5. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— 159 с.: ил. — (Спорт без границ).— ISBN 978-5-9718-0460-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187913

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|---|
| **ОПК-3** – способен обосновывать | ***05.004 Инструктор-методист по адаптивной*** | **Знает:**<br>- Приоритетные направленияразвития |

| | | |
|---|---|---|
| выборнаиболее эффективных методовобучения лиц сотклонениями всостоянии здоровья с использованием специальных знаний испособов ихрациональ ного применениявспециальных медицинских группах ворганизациях общего исреднего профессионального образования | ***физической культуре и АС*** **В/02.6** Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта ***01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальномобщем, основном общем, среднем общемобразовании) (воспитатель, учитель)*** **А/01.6** Общепедагогическая функция.Обучение **А/02.6** Воспитательная деятельность **А/03.6** Развивающая деятельность. **В/02.6** Педагогическая деятельность пореализации программ начального общегообразования; **В/03.6**Педагогическая деятельность пореализации программ основного | образовательнойсистемы, адаптивной физической культуры и спорта;<br>-психофизическиеособенности развития лиц сразличными отклонениямив состоянии здоровья;<br>-показания ипротивопоказания кприменению тех или иныхсредств, методов иметодических приемов при регулированиипсихофизической нагрузки;<br>-технические средстваобучения, используемые вадаптивной физическойкультуре;<br>- методики оцениваниясостояния здоровья лиц сразличными отклонениямив состоянии здоровья;<br>- основу научно-исследовательскойдеятельности;<br>- методы качественной иколичественной оценкиуровней физической итехническойподготовленности людей.<br>**Умеет:**<br>- использоватьсовременныепедагогические технологиипо развитию когнитивной идвигательной сферзанимающихся;<br>- использоватьсовременные методикикомплексного оцениваниясостояния здоровья занимающихся;<br>- подбирать ииспользовать техническиесредства обучения с учетоминдивидуальныхособенностей психофизического развития |

| | | |
|---|---|---|
| | и среднего общего образования.<br>***03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере.***<br>**A/02.6** Социально-психологическая итрудовая реабилитация трудоспособных клиентов;<br>**A/03.6** Социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелымихроническими заболеваниями. | занимающихся;<br>- использовать аппаратурудля измерений и оценкифункциональногосостояния и двигательныхдействий человека;<br>- применять методыкачественной иколичественной оценкиуровней физической и техническойподготовленности людей;<br>- использовать способыобработки результатовизмерений и владеть ихпедагогической интерпретацией.<br>**Имеет опыт:**<br>- оценки эффективности работы в области организации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- владения теоретическимзнаниями и практическимиумения по применениюсовременных средств иметодов когнитивного идвигательного развитиязанимающихся сотклонениями в состоянииздоровья;<br>- руководства разработкойфизкультурно-оздоровительныхитренировочных комплексов занятий адаптивной физической культурой испортом;<br>- оценкаэффективностиприменяемыхметодовоздоровительнойфизической |

| | | |
|---|---|---|
| | | культуры и методов спортивной тренировки в адаптивнойкультуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностямиздоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- владения всеми частнымиметодиками адаптивногофизического воспитаниялиц с различными формамизаболеваний;<br>- владения приемамииспользования техническихсредств обучения дляосуществлениякогнитивного и двигательного развития;<br>- владеть современнымиметодами оцениваниясостояния здоровьязанимающихся;<br>- владения средствами, методами, приемами,техническими средствами итренажерами;<br>-владения аппаратурой дляизмерений и оценкифункциональногосостояния и двигательныхдействий человека;<br>- владения методамикачественной иколичественной оценкиуровней физической итехническойподготовленности людей; |
| **ОПК-7.** Способенопределятьзакономерности развитияфизи | ***05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС*** | **Знает:**<br>- виды физических качестви факторы, ихопределяющие;<br>-особенности занятий иметодики подборафизических упражненийдля |

| | | |
|---|---|---|
| ческих ипсихических качествлиц с отклонениями в состоянииздоровья,кризисы, обусловленные их физическими психическим созреваниемифункционированием,сенситивные периодыразвития техилиныхфункций. | **В/02.6** Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта ***01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальномобщем, основном общем, среднем общемобразовании)( воспитатель, учитель)*** **А/01.6** Общепедагогическая функция.Обучение **А/02.6** Воспитательная деятельность **А/03.6** Развивающая деятельность. ***03.007 Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере.*** ***А/01.6*** Социально-психологическая исоциально-педагогическая реабилитациянесовершеннолетних клиентов. | развития физическихкачеств лиц сотклонениями в состоянииздоровья;<br>- особенностиРазвитияфизическихкачеств, форм построениязанятий слицами, имеющимиотклонения всостоянииздоровья, иинвалидамиразличныхнозологическихгрупп;<br>- использовать способыобработки результатовизмерений и владеть ихпедагогическойинтерпретацией.<br>**Умеет:**<br>-учитывать закономерностии факторы физического ипсихического развитиялюдей с ограниченнымивозможностями;<br>- разрабатыватьсовременные методикиразвития физических качеств вразличных видаАФК с учетомнозологических групп;<br>- способствовать развитиюпсихических и физическихкачеств занимающихся сучетом сенситивныхпериодов развития ихфункций;<br>**Имеет опыт:**<br>- современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществлениядвигательного развития иоценивать состояниезанимающихся;<br>-планированиемсодержания уроков, занятий и других форм использования физическихупражнений с учетомвозраста, пола,нозологических формзаболеванийзанимающихся;<br>- психологическимподходом в обучении,воспитании и развитии лицс нарушением в развитии. |
| ПК-4 – | ***05.004 Инструктор-*** | **Знает:** |

| | | |
|---|---|---|
| способен определять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов. | ***методист по адаптивной физической культуре и АС*** **В/02.6** Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | **-** актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;<br>- теоретические основыорганизациииметодическойработыпо адаптивной физической культуре и спорту.<br>**Умеет:**<br>- определять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;<br>- Оценивать необходимость проведения, производить самостоятельно или делегировать подчиненным корректировку методик по сопровождению физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта<br>**Имеет опыт:**<br>**-** выявления актуальных проблем в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов;<br>- Оценка эффективности применяемых методов оздоровительнойфизической культуры и методовспортивной тренировки в адаптивнойкультуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностямиздоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп,разработка |

| | | |
|---|---|---|
| | | путей совершенствования работы в данном направлении. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущаяаттестация - опрос, написание и защита рефератов и мультимедийных презентаций.

Промежуточнаяаттестация- опрос по разделам, итоги контрольной недели.

Итоговаягосударственная аттестация - экзамен - 3 семестр

### 7.2.2 Темы рефератов и мультимедийных сообщений

1. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
2. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
3. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
4. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
5. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
6. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
7. Организация адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья).
8. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и

социализации инвалидов.
9. Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры.
10. Основные положения методологии адаптивной физической культуры.
11. Функции адаптивной физической культуры.
12. Принципы адаптивной физической культуры.
13. Задачи адаптивной физической культуры.
14. Средства и методы адаптивной физической культуры.
15. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре.
16. Развитие физических качеств и способностей занимающихся в адаптивной физической культуре.
17. Планирование и комплексный контроль за состоянием занимающихся.
18. Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях.
19. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в дошкольных образовательных учреждениях.
20. Адаптивное физическое воспитание в специальных медицинских группах в общеобразовательных школах.
21. Адаптивное физическое воспитание в специальностях медицинских группах в вузах.
22. Адаптивная двигательная рекреация в семье.
23. Адаптивная двигательная рекреация в государственных образовательных учреждениях.
24. Адаптивная двигательная рекреация в организациях и учреждениях системы здравоохранения.
25. Самодеятельные формы занятий адаптивной двигательной рекреацией.
26.Паралимпийское движение: реалии и перспективы развития.
27. История Паралимпийских игр.
28. Российские спортсмены-инвалиды в Паралимпийском движении.
29. Философия Специального Олимпийского движения.
30. История Специального Олимпийского движения.
31. Программа Специального Олимпийского комитета Санкт-Петербурга.
32. Специальная Олимпиада и Специальное искусство - два магистральных направления социальной интеграции лиц с отклонениями в интеллектуальном развитии.
33. Спортивное движение глухих.
34. История Всемирных (Олимпийских) игр глухих (Тихих игр).
35. Достижения российских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях глухих.
36. Типовое положение об учреждении адаптивной физической культуры и спорта.
37. Креативные (художественно-музыкальные) виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.

38. Социально-психологические аспекты креативных (художественно-музыкальных) видов адаптивной физической культуры как направление креативной практики инвалидов.
39. Экстремальные виды адаптивной физической культуры. Цели, задачи, функции, принципы.
40. Роль экстремальных видов адаптивной физической культуры в решении проблем наркомании.
41. Государственные социальные программы развития адаптивной физической культуры - главная составляющая часть социальной политики общества в сфере физической культуры.
42. Методы научного исследования в адаптивной физической культуре. Систематика и классификация.
43. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном физическомвоспитании.
44. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.
45. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивной двигательной рекреации.
46. Информационное обеспечение инвалидов в сфере адаптивной физической культуры.
47. Адаптивная физическая культура и уровень качества жизни инвалидов.
48. Адаптивная физическая культура и социальный статус инвалидов.
49. Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
50. Адаптивная физическая культура и самовоспитание личности инвалида.

### 7.2.3. Вопросы для промежуточной аттестации в форме опроса

1. АФК в системе высшего профессионального образования?АФК в системе среднего профессионального образования?
2. Интеграция образовательных программ? Повышение квалификации и переподготовка кадров по АФК?
3. Раскройте основные понятия и термины АФК? Цель и приоритетные задачи по АФК?
4. АФК как интегративная наука и как учебная дисциплина в области социальной практики?
5. Критерии выделения видов АФК?Основные виды АФК?
6. Какие типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп, вы знаете?
7. Требования к профессиональным качествам специалистов по АФК? Требования к личности специалиста по АФК?

8. Раскройте особенности управления процессом педагогической деятельности в АФК с позиции кибернетики?
9. Становление и развитие АФК за рубежом?
10. История развития АФК в нашей стране?
11. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.
12. История адаптивного физического воспитания и адаптивного спорта для лиц с поражением интеллекта.
13. Расскажите об основных установочных положениях концепции дополнительного образования в области АФК?
14. Расскажите о структуре организации и управления АФК в нашей стране?
15. В каких учреждениях системы специального образования проводятся занятия по адаптивному физическому воспитанию?Как должно осуществляться адаптивное физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях (массовых школах)?
16. Сравните основные цели и задачи Паралимпийского комитета России и Специальной Олимпиады России. В чём их сходство и различия?
17. Какова организационная структура Международного паралимпийского комитета?
18. Расскажите об организационных структурах двух управлений Международного паралимпийского комитета – спортивно-технического и научно-спортивного и медицинского.
19. Перечислите основные учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация является основным и дополнительным направлением работы?
20. Как распределяются обязанности при организации и проведении занятий по ЛФК между врачом, инструктором (медицинской сестрой) и инструктором-методистом?
21. Главные проблемы в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов?
22. «Социализация личности», существующие подходы к выделению факторов (институтов, инстанций) социализации. В чём различия и сходство между социализацией и воспитанием?
23. Виды воспитания в процессе занятий АФК (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).Воспитание самостоятельности в процессе занятий АФК. Этапы, средства, методы, виды индивидуальных заданий.
24. Перечислите основные опорные концепции, лежащие в основе АФК?
25. Какие две группы самовоспитания вам известны?
26. Педагогические функции АФК?
27. Социальные функции АФК?

28. Социальные принципы АФК?
29. Общеметодические принципы АФК?
30. Специально-методические принципы АФК?

### 7.2.4. Вопросы к экзамену.

1. Какие основные образовательные программы по адаптивной физической культуре представлены в системе высшего профессионального образования?
2. Назовите квалификацию выпускника, освоившего Госстандарт высшего профессионального образования по специальности «Адаптивная физическая культура». Какие квалификации может получить выпускник, прошедший обучение по Госстандартам среднего профессионального образования в области адаптивной физической культуры?
3. Приведите примеры интеграции образовательных, профессиональных программ по адаптивной физической культуре в высшей и средней профессиональной школе.
4. Каковы возможности переподготовки и повышения квалификации в области адаптивной физической культуры?
5. Раскройте понятия «культура», «физическая культура», «адаптивная физическая культура». В чём смысл терминов «реабилитация», «социальная интеграция», «образ жизни»?
6. Расскажите о структуре реабилитации инвалидов. Какие направления реабилитации выделяются в настоящее время?
7. Какова цель адаптивной физической культуры? Приоритетные задачи адаптивной физической культуры. Их взаимосвязь с традиционными задачами физической культуры.Какие области знаний интегрирует в себе адаптивная физическая культура?
8. Перечислите основные отличия адаптивной физической культуры от физической культуры, медицины, валеологии, профилактической медицины, коррекционной педагогики и других отраслей знаний и практической деятельности.
9. Охарактеризуйте особенности адаптивной физической культуры как учебной дисциплины.
10. Какие критерии положены Л.П. Матвеевым в основу выделения тех или иных разделов (видов) физической культуры?На основании, каких признаков структурирует В.М. Выдрин физическую культуру?

11. Назовите основные компоненты (виды) адаптивной физической культуры?
12. Что такое адаптивное физическое воспитание (образование)?
13. Перечислите отличительные признаки адаптивного спорта.
14. На что направлено содержание адаптивной двигательной рекреации?
15. Раскройте понятие адаптивной физической реабилитации.
16. Как вы понимаете сущность креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практик и экстремальных видов двигательной активности?
17. Раскройте особенности детей с умственной отсталостью.
18. Как изменяется жизнедеятельность у незрячих по сравнению со здоровыми людьми?
19. Чем обычно сопровождается потеря слуха?
20. Раскройте особенности остаточного здоровья у лиц с последствиями детского церебрального паралича.
21. Ампутация конечностей и её влияние на организм человека.
22. Какие типичные двигательные расстройства, характерные для инвалидов всех нозологических групп, вы знаете?
23. В каких документах изложены требования к профессиональным качествам специалиста по адаптивной физической культуре?Раскройте требования к наиболее важным знаниям специалиста по адаптивной физической культуре?
24. Расскажите о должностных обязанностях тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре.Дайте характеристику должностных обязанностей инструктора методиста по адаптивной физической культуре.
25. В чём сходства и различия должностных обязанностей тренера-преподавателя и инструктора-методиста по адаптивной физической культуре?
26. Раскройте особенности управления процессом педагогической деятельности в адаптивной физической культуре с позиции кибернетики.
27. Дайте характеристику таким качествам личности, как добросовестность и эмоциональная стабильность.
28. Развитие адаптивной физической культуры за рубежом.
29. Становление и развитие адаптивной физической культуры в нашей стране.Какова характерная особенность современного периода развития специального образования в России?

30. Расскажите об основных установочных положениях концепции дополнительного образования в области адаптивной физической культуры?
31. Охарактеризуйте основные черты организационно-управленческой структуры адаптивной физической культуры в зарубежных странах?
32. Какие органы исполнительной государственной власти управляют адаптивной физической культурой в нашей стране? Какие общественные организации участвуют в реализации программ по адаптивной физической культуре в России.
33. В каких учреждениях системы специального образования проводятся занятия по адаптивному физическому воспитанию?
34. Сравните основные цели и задачи Паралимпийского комитета России и Специальной Олимпиады России. В чём их сходство и различия?Расскажите об организации адаптивного спорта в рамках мирового паралимпийского движения.
35. Расскажите об организационных структурах двух управлений Международного паралимпийского комитета (спортивно-технического и научно-спортивного и медицинского).
36. Перечислите основные учреждения и организации, в которых адаптивная двигательная рекреация является основным направлением работы. В каких учреждениях и организациях должны проводиться занятия по адаптивной двигательной рекреации помимо основной их деятельности?
37. Как распределяются обязанности при организации и проведении занятий по лечебной физической культуре между врачом, инструктором и инструктором-методистом по ЛФК?
38. Главные проблемы в системе комплексной реабилитации больных и инвалидов - гиподинамия, гипокинезия, психологические комплексы, коррекция основного дефекта, освоение новых двигательных умений и навыков, всестороннее и гармоничное развитие физических качеств и способностей.
39. «Социализация личности», существующие подходы к выделению факторов (институтов, инстанций) социализации. В чём различия и сходство между социализацией и воспитанием?
40. Виды воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

41. Воспитание самостоятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой. Этапы, средства, методы, виды индивидуальных заданий.
42. Каковы возможности воспитания социально-нормативного поведения у лиц с поражением интеллекта в процессе занятий адаптивной физической культурой?
43. Перечислите основные опорные концепции, лежащие в основе теории адаптивной физической культуры.
44. Какие две группы самовоспитания вам известны?
45. Педагогические функции АФК (коррекционно-компенсаторная, профилактическая, образовательная, развивающая, воспитательная, ценностно-ориентационная, лечебно-восстановительная, профессионально-подготовительная, творческая, рекреативно-оздоровительная, гедонистическая, спортивная и соревновательная).
46. Социальные функции АФК (гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная, зрелищная и эстетическая).
47. Социальные принципы АФК (гуманистической направленности, непрерывности физкультурного образования, социализации, интеграции, приоритетной роли микросоциума).
48. Общеметодические принципы АФК (научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, прочности).
49. Специально-методические принципы АФК (диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, учёта возрастных особенностей, адекватности, оптимальности и вариативности).
50. Педагогические задачи адаптивной физической культуры.Средства адаптивной физической культуры.
51. Какие группы методов вам известны? Дайте характеристику этим методам?
52. Основные закономерности развития физических качеств в адаптивной физической культуре?Основные принципы развития физических качеств.
53. Развитие способностей: силовых, скоростных,выносливости, гибкости, координации.
54. Расскажите об отличительных чертах адаптивного физического воспитания.
55. Конкретизируйте цели и задачи адаптивного физического воспитания.
56. Раскройте отличительные черты адаптивной двигательной рекреации.

57. В чём состоит главная цель адаптивной двигательной рекреации? Каковы основные задачи адаптивной двигательной рекреации?
58. Раскройте отличительные особенности адаптивного спорта?Расскажите о целях и задачах адаптивного спорта?Назовите основные направления (виды) адаптивного спорта.
59. Перечислите отличительные черты креативных телесно-ориентированных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.
60. Конкретизируйте цели и задачи креативных телесно-ориентированных и экстремальных видов адаптивной физической культуры.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Рекомендуемая литература (основная)*

1.Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2007. – 291 с.: ил.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2007. – 448 с.: ил.

3.Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 617 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

2. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электрон.ресурс]: учеб. пособие / М.В. Томилова, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://lib..rucont.ru/efd/279275

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб.

пособие / ред.: С.П. Евсеев.—М.:Советский спорт,2014.— Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/279258

4. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электрон.ресурс]: [метод. рекомендации] / Н.А. Сладкова.— М.: Советский спорт, 2012.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/225211

5. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— 159 с.: ил. — (Спорт без границ).— ISBN 978-5-9718-0460-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187913

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

Базы данных и электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/
7. TheJournalofSportsScienceandMedicine (Спортивная наука и медицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки.Представлено основное содержание лекционного материала: термины и понятия, необходимые для освоения дисциплины, основные положения; традиционные и инновационные подходы в адаптивной физической культуре; весь курс разбит на темы в соответствии с учебной программой. Основная цель курса – формирование профессиональной компетенции будущего специалиста по адаптивной физической культуре.

Изучая раздел 1 обратить внимание на основные термины, понятия и виды адаптивной физической культуры. Изучая раздел 2 уделить особое внимание истории становления и развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата, слуха, зрения и интеллекта. Изучая раздел 3 необходимо уделить внимание организационно-управленческой структуре АФК в России и за рубежом. Изучая раздел 4 уделить внимание основным опорным концепциям, функциям и принципам АФК. При изучении раздела 5 обратить внимание на задачи, средства, методы и формы организации адаптивной физической культуры. Изучая раздел 6 внимательно изучить вопрос развития физических способностей в АФК. Изучая раздел 7 уделить внимание адаптивному физическому воспитанию. Изучая раздел 8 остановиться на вопросе – адаптивная двигательная рекреация. Изучая раздел 9 необходимо изучить адаптивный спорт, паралимпийское движение, специальная

олимпиада и сурдлимпийские игры. Изучая раздел 10 внимание вопросам – экстремальные и креативные виды двигательной активности.

**Правила оформления рефератов.** Работа оформляется на листах А4 (210х297 мм) 14 шрифтом с 1,5 строчным интервалом с соблюдением следующих размеров: верхнее – 20, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм.. Каждая строка не более 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Каждая страница должна быть пронумерована (первая страница – титульный лист без номера, вторая страница – «оглавление» под номером 2), номера страниц указывать на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Названия глав пишутся прописными буквами, названия подразделов – строчными. Заголовки пишутся по центру, отделяя их от текста с верху и снизу 3 интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, при этом не допускаются переносы.Текст должен делиться на абзацы по смыслу. Абзац начинается с красной строки (отступ – 5 печатных знаков).

## 10.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

# ПРИЛОЖЕНИЕ

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ**
**защиты реферата**

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Вопрос 3. | | |
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

**Критерии оценки презентации**

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| Содержание | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения материала | 15 | | | |
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| Организация | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды представлены в логической последовательности | 15 | | | |
| Слайды распечатаны в формате А 4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«28» 05 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой Т.М. Булкова

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки:49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (АФК)**

***Направленность (профиль) программы: «Физическая реабилитация»***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 4
Семестр – 7, 8
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачёт (7 семестр)
экзамен (8 семестр)

Рабочую программу разработали:
Булкова Т.М., к.п.н., доцент
Кондрашенкова А.В., ст. преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3
1.1. Выписка из ФГОС 3++……... 3
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины…… 3
2. Результаты обучения по дисциплине……..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…… 6
5. Содержание дисциплины……... 7
5.1. Количество часов по видам занятий……... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…… 8
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. 8
5.2.2. Содержание практических занятий…… 11
6. Самостоятельная работа студентов…….. 15
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. 18
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…….. 18
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 20
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… 20
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине……. 20
7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)……. 26
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины…….. 29
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 29
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….. 30
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 30
12. ПРИЛОЖЕНИЕ……... 33

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1.Выписка из ФГОС 3+

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 (редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

Область профессиональной деятельности выпускника.

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

Профессиональные стандарты (ПС)

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Теория и методика физической культуры» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Теория и методика физической культуры» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (АФК).

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Теория и методика физической культуры» состоит из двух самостоятельных разделов:

1. Общие основы теории и методики физической культуры.
2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека

В первом разделе раскрываются:

- история становления общей теории и методики физической культуры;
- понятийный аппарат теории физической культуры;
- научно-методические, программно-нормативные основы системы физического воспитания;
- система принципов, средств, методов и форм физического воспитания;
- основы обучения двигательным действиям.

Во втором разделе рассматриваются особенности направленного использования физической культуры в различные периоды жизни человека:

- теоретико-методические положения занятий физическими упражнениями детей дошкольного и школьного возраста, студентов и взрослых людей.

Учебный процесс по дисциплине «Теория и методика физической культуры» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций и микролекций, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, составление документов планирования по физической культуре в общеобразовательной школе, подготовка к прохождению педагогической практики в общеобразовательной школе.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК – 1 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ОПК – 2 – способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры;

ПК – 1 – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

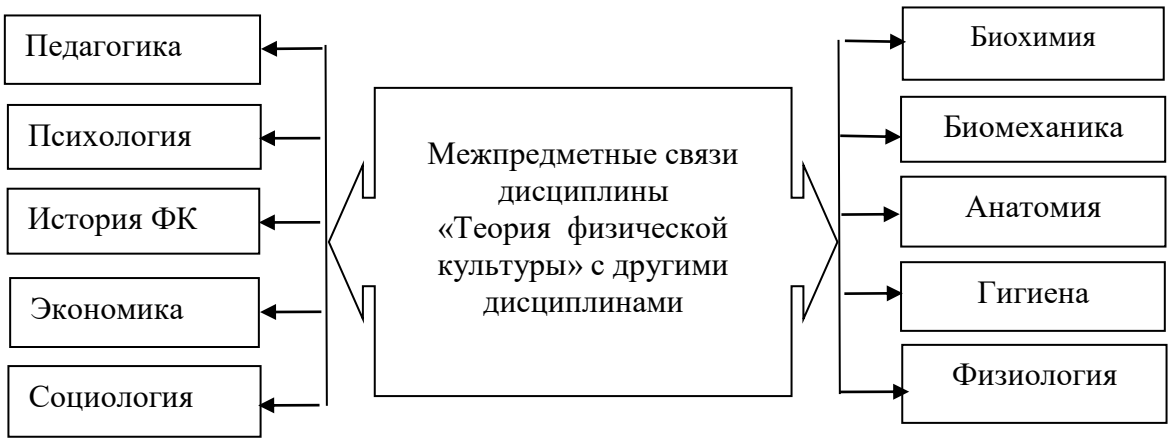
| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок, методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования, основные и дополнительные формы занятий,; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;<br>характеристику современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, их структуру и содержание<br>**Уметь:**<br>планировать учебно-воспитательный процесс на разных стадиях и этапах, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;<br>самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| и вне учебного времени;<br>разрабатывать документы планирования по предмету физическая культура на основе примерных основных общеобразовательных программ (годовой и календарно- тематический планы, конспекты занятий) с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся;<br>осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе.<br>**Иметь опыт:**<br>применения общетеоретических знаний, методических (технологических), в том числе инновационных при разработке документов планирования образовательного процесса, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени | | |
| **Знает:**<br>теоретико-методические основы обучения двигательным действиям;<br>технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию;<br>характеристику различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся;<br>дидактические принципы;<br>этапы обучения двигательным действиям;<br>основы методики воспитательной работы и основные принципы деятельностного подхода при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.<br>**Умеет:**<br>осуществлять образовательную деятельность при организации учебного процесса;<br>применять методы обучения воспитания детей различного возраста в процессе занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.<br>**Имеет опыт:**<br>контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов;<br>систематического анализа эффективности учебных занятий;<br>разработки и реализации рабочих программ по учебным дисциплинам. | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. | ОПК-2 |
| **Знает:**<br>формы организации и построения занятий физическими упражнениями;<br>принципы и порядок разработки учебно-программной документации по физической культуре;<br>виды и требования к планированию.<br>**Умеет:**<br>определять и планировать содержание методического обеспечения образовательного процесса;<br>планировать занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| плаванию, лыжной подготовке;<br>осуществлять подбор методов и средств, в соответствии с поставленными целями и задачами.<br>**Имеет опыт:**<br>разработки документов планирования по разделам программы;<br>применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры и физкультурно-оздоровительных занятиях;<br>применения профессиональных знаний методического характера<br>с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части Блока дисциплин: Б1.О.18. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: диф. зачет, экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, история физической культуры, педагогика, психология и социология (рис. 1).




Дисциплина «Теория и методика физической культуры» является предшествующей для прохождения учебнойпрактики, а также для освоения следующих дисциплин: «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Педагогика физической культуры», «Психология физической культуры».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физической культуры» имеет трудоемкость, равную 5 зачетным единицам (180 часов).

**Распределение часов по видам учебной работы**

| Виды занятий | | Распределение часов по курсам и семестрам | | Итого |
|---|---|---|---|---|
| | | 4 курс | | |
| | | 7 с | 8 с | |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **12** | **20** | **32** |
| Лекции | | 6 | 10 | 16 |
| Семинарские занятия | | 4 | 12 | 16 |
| Промежуточная аттестация (д/зачет, экзамен) | | 4 | 9 | 13 |
| Самостоятельная работа | | 58 | 77 | 135 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **108** | **180** |
| | **ЗЕ** | **2** | **3** | **5** |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1.Количество часов по видам занятий

Модуль 1. Общие основы теории физической культуры (72 часа)

Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (108 часов)

| **Разделы, модули, темы** | **Виды учебных работ** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Всего часов | Лекции | Семина -ры | Самост. работа |
| **Общие основы теории физической культуры (68 часов +4 часа д/зачет)** (7 семестр) | | | | |
| 1. Введение в ТФК. Характеристика основных понятий. | 14 | 2 | | 12 |
| 2. Система физического воспитания РФ * | 12 | 2* | | 10 |
| 3. Средства и методы физического воспитания* | 14 | 2* | | 12 |
| 4. Основы обучения двигательному действию | 14 | | 2 | 12 |
| 5. Формы физического воспитания | 14 | | 2 | 12 |
| **Итого:** | **68** | **6** | **4** | **58** |
| **Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (99 часов + 9 часов экзамен) (8 семестр)** | | | | |
| 6. Физическое воспитание детей дошкольного возраста* | 7 | 2* | | 5 |
| 7. Физическое воспитание детей школьного возраста * | 12 | 2* | | 10 |
| 8. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательной школ | 12 | | 2 | 10 |
| 9. Система планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе | 16 | | 6 | 10 |
| 10.Характеристика современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе | 12 | | 2 | 10 |
| 11.Педагогический контроль деятельности учителя физической культуры в общеобразовательной школе | 12 | | 2 | 10 |
| 12. Физическое воспитание студенческой молодежи* | 7 | 2* | | 5 |
| 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности * | 10 | 2* | | 8 |
| 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте * | 11 | 2* | | 9 |
| **Итого:** | **99** | **10** | **12** | **77** |

Примечание: * - лекционные и групповые занятия, проводимые в интерактивных формах.

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры (6 часов)**

**7 семестр**

**Лекция № 1: Введение в теорию физической культуры (2 часа)**

План:

1. Теория физической культуры, как научная и учебная дисциплина.
2. Теория физической культуры, её исходные (основные) понятия.
3. Структура и функции физической культуры в обществе.

Краткое содержание:

Культура как совокупность материальных и духовных ценностей человека. Понятие «физическая культура» в узком и широком смысле трактовки. Аспекты, виды, формы и функции физической культуры. Характеристика основных понятий теории физической культуры: «спорт», физическое воспитание, физическое развитие, физическое образование, физическая подготовка, физическая подготовленность, физическое совершенство, физическая рекреация и двигательная реабилитация.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о понимании и объяснении феномена физической культуры и основных понятиях теории и методики физической культуры; истории, социальной сущности, структуре и функциях физической культуры; умений объяснять роль физической культуры в человеческой жизнедеятельности; навыков анализа источников возникновения и развития дисциплины «ТиМФК»; формирования общепрофессиональных компетенций (ОПК-2).

**Лекция № 2: Система физического воспитания РФ (2 часа)**

План:

1. Цель, задачи, основы функционирования, характерные черты.
2. Общие и методические принципы РСФВ, их реализация в учебно-воспитательном процессе.

Краткое содержание:

Определение понятий «система», «система физического воспитания». Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные, организационные основы системы физического воспитания Российской Федерации. Характеристика основных звеньев системы физического воспитания. Цель физического воспитания в стране и задачи, в которых она конкретизируется.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний основ и звеньев системы физического воспитания РФ; умений объяснять направленность различных основ системы физического воспитания, навыков их применения в профессиональной деятельности и формирования общепрофессиональных компетенций (ОПК-2).

**Лекция № 3: Средства и методы физического воспитания (2 часа)**

План:

1. Понятия о средствах ФВ. Классификация, содержание и форма физических упражнений.
2. Понятие о технике физических упражнений и её характеристики.
3. Методы физического воспитания, их взаимосвязь в процессе занятий физической культурой и спортом.

Краткое содержание:

Общая характеристика средств физического воспитания. Физическое упражнение как основное специфическое средство физического воспитания. Классификации

физических упражнений. Естественные силы природы как неспецифические средства физического воспитания, требования к их использованию. Определение понятий «метод», «методический прием», «методика». Характеристика методов организации учебной деятельности занимающихся в физическом воспитании, обучения двигательному действию, развития физических качеств, воспитания морально-волевых и нравственных качеств, научных исследований в процессе физического воспитания.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о средствах и методах физического воспитания, технике физических упражнений; умений объяснить различным категориям населения значение средств физического воспитания для их полноценной жизнедеятельности; навыков применения средств и методов двигательной деятельности с учетом пола, возраста, индивидуальных особенностей занимающихся физическими упражнениями формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (10 часов)**

**8 семестр**

**Лекция № 1: Физическое воспитание детей дошкольного возраста (2 часа)**

План:

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
2. Значение, задачи, средства физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Форма организации физического воспитания детей.

Краткое содержание:

Периодизация дошкольного возраста, особенности физического развития и формирования опорно-двигательного аппарата дошкольников. Задачи физического воспитания дошкольников. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Место физической культуры в режиме дня дошкольника.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о возрастных особенностях физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста; значении, задачах, средствах физического воспитания, формах организации физического воспитания дошкольников; умений применять средства, методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников; навыков использования различных форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

**Лекция № 2: Физическая культура в системе воспитания учащихся школьного возраста (2 часа)**

План:

1. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
3. Средства и методы физического воспитания детей разного школьного возраста.
4. Формы организации физического воспитания в школьном возрасте.
5. Методические особенности физического воспитания детей разного школьного возраста.
6. Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем.

Краткое содержание:

Социально-педагогическое значение физической культуры детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности. Формы занятий физическими упражнениями: учебные занятия (классно-урочные), занятия физическими упражнениями в режиме учебного дня школы, внеклассные и внешкольные занятия физическими упражнениями. Средства и методы физического воспитания детей разного школьного возраста. Методические особенности физического воспитания детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Особенности физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о значении физической культуры детей разного школьного возраста; их анатомо-физиологических и психологических особенностях, средствах физического воспитания школьников, различных формах занятий физическими упражнениями; умений направленного использования средств физического воспитания в школьном возрасте; навыков применения различных форм организации физического воспитания школьников и осуществления занятий физическими упражнениями школьников с ослабленным здоровьем; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

**Лекция № 3: Физическое воспитание студентов (2 часа)**

План:

1. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Значение и задачи физического воспитания студентов.
2. Программно-нормативное, организационное и ресурсное обеспечение физкультурного образования студентов.
3. Формы и основные направления физического воспитания студентов.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) в структуре профессионального образования.
5. Методические основы физического воспитания в вузе. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний овозрастных особенностях студентов высших учебных заведений, значении, задачах и содержании физического воспитания студентов, формах и основных направления физического воспитания студентов; умений осуществлять контроль студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, навыков проведения занятий по физическому воспитанию со студентами вузов; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

**Лекция № 4. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности**

План:

1. Социальное значение, цель и задачи физического воспитания взрослого населения.
2. Физическая культура в режиме трудового дня.
3. Физическая культура в быту трудящихся.

Краткое содержание:

Социальное значение, цель и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возрастов. Оптимальные объемы ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся. Основные формы физического воспитания в режиме трудового дня, быта и отдыха. Контроль состояния здоровья и физической подготовленности людей молодого и зрелого возрастов.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о значении, цели, задачах физического воспитания взрослого населения; их анатомо-

физиологических и психологических особенностях; формах физического воспитания в рамках трудового дня, быта и отдыха; умений осуществлять контроль состояния здоровья и физической подготовленности людей молодого и зрелого возрастов; навыками проведения занятий физическими упражнениями с данным контингентом; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

**Лекция № 5. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрастах (2 часа)**

План:

1. Цель, задачи и средства физического воспитания в пожилом и старшем возрастах.
2. Формы организации занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрастах.
3. Методические основы занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрастах.

Краткое содержание:

Понятие старения. Значение, задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрастах. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями (средства, формы, методические основы занятий).

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний цели, задач, средств физического воспитания в пожилом и старческом возрастах; формах организации занятий физическими упражнениями с данным контингентом; умений осуществлять контроль состояния здоровья людей в пожилом и старческом возрастах; навыками организации и проведения занятий с людьми пожилого и старческого возрастов; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры (6 часов)**

**7 семестр**

**Семинары № 1: Структура процесса обучения двигательному действию (2 часа)**

Вопросы

1. Основные понятия: знания, двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, навык второго порядка.
2. Положительный и отрицательный перенос навыков, их виды.
3. Закономерности формирования двигательного навыка.
4. Характеристика структуры процесса обучения (закономерности обучения двигательному действию, этапы процесса обучения).

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний основных понятий «знания», «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык», «навык второго порядка», закономерностях формирования двигательного навыка, этапах обучения двигательного действия; умений объяснить закономерности и этапы обучения двигательному действию, навыков применения этапов обучения двигательному действию в педагогическом процессе и формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

Литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 69-82. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=695538

2. Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.20-39. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 64-73.

**Семинар № 2: Формы построения занятий в физическом воспитании (2 часа)**

Вопросы

1. Характеристика и классификация форм занятий в физическом воспитании.
2. Содержание и построение занятий урочного типа.
3. Неурочные формы занятий.
4. Урок физической культуры – как основная форма физического воспитания в общеобразовательной школе.
5. Организационно-методические основы проведения урока ФК.
6. Физическая нагрузка и её регулирование.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний о формах построения занятий в физическом воспитании, структуре и содержании урока физической культуры; умений правильно формулировать задачи урока физической культуры, нормировать физическую нагрузку в зависимости от содержания урока, возраста, пола и физической подготовленности занимающихся; навыков осуществления различных форм построения занятий в физическом воспитании и формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

Литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 419-449. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=695538

2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 6-14. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 143-147.

**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека (10 часов)**

**8 семестр**

**Семинар № 1: Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательной школе (2 часа)**

Вопросы

1. Задачи, характерные черты и признаки урока физической культуры.
2. Содержание и структура урока физической культуры.
3. Классификация уроков физической культуры.
4. Требования к современному уроку физической культуры.

Краткое содержание:

Значение урока физической культуры как важнейшего элемента педагогического процесса. Описание характерных черт и признаков урока физической культуры, отличающих его от других форм организации физического воспитания. Содержание и

структура урока. Классификация школьных уроков физической культуры. Основные требования, предъявляемые к организации, содержанию и проведению урока.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний об уроке физической культуре как основной форме физического воспитания в общеобразовательной школе; умений отличать урок физической культуры от других форм организации физического воспитания школьников; навыков проведения урока физической культуры; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

Литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – С. 419-449. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=695538

2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – С.167-237.

**Семинар № 2-4: Система планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе (6 часов)**

План:

1. Система планирования и учета работы по физическому воспитанию в школе.
2. Требования к планированию, методическая последовательность планирования, характеристика основных документов планирования по физическому воспитанию.
3. Методика составления годового плана-графика, календарно-тематического плана-графика, конспекта урока по физической культуре.

Краткое содержание:

Определение понятия «планирование». Сущность планирования в физическом воспитании. Требования к составлению плана. Виды планирования и документы планирования учебного материала по физической культуре в общеобразовательной школе. Методика составления годового плана-графика прохождения учебного материала по физической культуре, календарно-тематического плана-графика учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе, конспекта урока по физической культуре.

Изучение данной лекции направлено на приобретение студентами знаний о системе планирования работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе; умений составления годового плана-графика, календарно-тематического плана-графика, конспекта урока по физической культуре; навыков выявления ошибок в документах планирования и варьирования их содержания в зависимости от учебного процесса; формирования общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

Литература:

1. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.39-62. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733

2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 14-31. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 242-265.

**Семинар № 5. Характеристика современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе (2 часа)**

Вопросы

1. Комплексная программа как основа системы физического воспитания школьников.
2. Структура и содержание комплексной программы по физической культуре в общеобразовательной школе.
3. Характеристика современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.

Литература:

1. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.39-62. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733

2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 14-31. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – С. 242-265.

Изучение темы направлено на приобретение студентами знаний о современных программах по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, их структуре и содержании; умений выделять структурные компоненты программы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, навыков применения программ по физическому воспитанию в профессиональной деятельности при прохождении учебной практики в общеобразовательной школе; формирования общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

**Семинар № 6: Педагогический контроль деятельности учителя физической культуры в общеобразовательной школе (2 часа)**

Вопросы

1. Методика проведения педагогического анализа урока физической культуры.
2. Методика определения общей и двигательной плотности урока физической культуры.
3. Методика определения интенсивности нагрузки на организм занимающихся на уроке физической культуры.

Литература:

1. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006. – С.39-62. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

2. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – С. 14-31. – Режим доступа: https://rucont/ru/efd/230550.

Изучение данной темы направлено на приобретение студентами знаний о видах педагогического контроля в процессе физического воспитания: педагогическом анализе урока физической культуры, хронометрировании, пульсометрии; умений осуществлять виды педагогического контроля во время прохождения учебной практики в общеобразовательной школе; навыков владения методикой различных видов педагогического контроля в профессиональной деятельности; формирования общепрофессиональных (ОПК-1, 2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Содержание работы. Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Общие основы теории физической культуры** (7 семестр) | | | |
| 1. | Введение в ТФК. Характеристика основных понятий | 12 | Контрольная работа |
| 2. | Система физического воспитания РФ | 10 | Устный опрос |
| 3. | Средства и методы физического воспитания | 12 | тестирование |
| 4. | Основы обучения двигательному действию | 12 | Устный опрос |
| 5. | Формы физического воспитания | 12 | Реферат |
| **Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека** (8 семестр) | | | |
| 6. | Физическое воспитание детей дошкольного возраста | 5 | Реферат; разработка документов планирования |
| 7. | Физическое воспитание детей школьного возраста | 50 | Разработка документов планирования; контрольная работа |
| 8. | Физическое воспитание студенческой молодежи | 5 | Реферат |
| 9. | Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности | 8 | Устный опрос |
| 10. | Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте | 9 | Реферат |

### Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Студентам следует усвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

**Введение в предмет «Теория и методика физического воспитания»**

1. Укажите сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Дайте определение основным понятиям физической культуры: «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «система физического воспитания» и т. д.
3. Выявите соотношение следующих понятий:
   «физическая культура и физическое воспитание»;
   «физическое воспитание и физическое развитие»;
   «физическая культура и спорт»;
   «физическая подготовленность и физическая подготовка».
4. Что представляет собой теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина?
5. Назовите структуру физической культуры и охарактеризуйте ее компоненты (формы).
6. Назовите виды физической культуры и дайте им краткую характеристику.
7. Назовите функции физической культуры.
8. Что представляет собой система физического воспитания в стране, её основы и определяющие черты?

9. Назовите цель и задачи, реализуемые в отечественной системе физического воспитания.
10. Назовите общие принципы системы физического воспитания, их сущность и основные аспекты реализации на практике.
11. Назовите методические принципы РСФВ, их сущность и основные аспекты реализации в учебно-воспитательном процессе.

**Средства и методы физического воспитания**

1. Назовите основные группы средств физического воспитания.
2. Почему физические упражнения являются основным специфическим средство физического воспитания?
3. Раскройте понятие о содержании и форме физических упражнений.
4. Назовите факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
5. Назовите основные классификации физических упражнений.
6. Дайте характеристику оздоровительным силам природы и гигиеническим факторам как средствам физического воспитания.
7. Что такое техника двигательных действий и назовите ее основные характеристики.
8. Дайте общую характеристику методов физического воспитания.
9. Назовите и охарактеризуйте методы обучения двигательным действиям в физическом воспитании (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный методы).
10. Назовите и охарактеризуйте общепедагогические методы обучения.
11. Назовите и охарактеризуйте методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
12. Назовите и охарактеризуйте методы воспитания двигательных способностей (физических качеств)
13. Назовите и охарактеризуйте методы воспитания личностных качеств.
14. Назовите и охарактеризуйте методы научных исследований, используемых в физическом воспитании.

**Основы обучения двигательным действиям**

1. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании.
2. Дайте определение понятию «двигательное умение», назовите характерные признаки этой степени владения двигательным действием.
3. Положительный и отрицательный перенос навыков.
4. Структура процесса обучения двигательным действиям.
5. Предупреждение и исправление ошибок.

**Формы построения занятий в физическом воспитании**

1. Общая характеристика форм построения занятий.
2. Классификация занятий урочного типа.
3. Содержание занятий урочного типа.
4. Структура урока в физическом воспитании и определяющие её факторы.
5. Особенности неурочных форм занятий физическими упражнениями.

**Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста**

1. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
2. Методические особенности ФВ детей раннего и дошкольного возраста.
3. Средства и формы организации работы по физическому воспитанию с детьми раннего, младшего, среднего, старшего возраста и подготовительной к школе группы.

**Физическое воспитание детей школьного возраста**

1. Особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.

2. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
3. Средства физического воспитания и их направленное использование в школьном возрасте.
4. Формы организации физического воспитания в школьном возрасте

**Физическое воспитание студенческой молодежи**

1. Физическое воспитание учащихся вузов.
2. Значение и задачи физического воспитания студентов.
3. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
4. Методические основы физического воспитания в вузе.
5. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
6. Формы организации физического воспитания студентов.

**Особенности физической культуры в зрелом, пожилом и старческом возрастах**

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возрастов.
2. Физическая культура в режиме трудового дня.
3. Общеподготовительное и рекреационное направления физической культуры взрослых.
4. Контроль здоровья и физической подготовленности занимающихся.
5. Старение и задачи направленного физического воспитания в пожилом и старшем возрастах.
6. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями.

В процессе освоения материала по данной дисциплине студенты должны выполнять следующие задания:

- систематически посещать учебные занятия;
- готовиться к текущим лекционным, семинарским занятиям и контрольным работам;
- изучать учебный материал, вынесенный на самостоятельную работу (анализ литературных и мультимедийных источников);
- готовить рефераты по вышеперечисленным темам и практические работы по составлению документов планирования.

**Список литературы по темам, изучаемым самостоятельно**

1. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=695538

3. Рубин, В.С.Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006.- 112 с. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

4. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 125 с. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284550.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции(при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ОПК-1 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **Знает (пороговый уровень):**<br>положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок, методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования, основные и дополнительные формы занятий,; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;<br>характеристику современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательной школе, их структуру и содержание<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>планировать учебно-воспитательный процесс на разных стадиях и этапах, ориентируясь на общие положения теории физической культуры;<br>самостоятельно определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и методов, устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени;<br>разрабатывать документы планирования по предмету физическая культура на основе примерных основных общеобразовательных программ (годовой и календарно- тематический планы, конспекты занятий) с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, ;<br>осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения общетеоретических знаний, методических (технологических), в том числе инновационных при разработке документов планирования образовательного процесса, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени |
| ОПК-2 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) | **Знает (пороговый уровень):**<br>теоретико-методические основы обучения двигательным действиям;<br>технику безопасности на занятиях по физическому воспитанию;<br>характеристику различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся;<br>дидактические принципы;<br>этапы обучения двигательным действиям;<br>основы методики воспитательной работы и основные принципы деятельностного подхода при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств. |

| | | |
|---|---|---|
| | (воспитатель, учитель)»<br>А/01.6<br>Общепедагогическая функция. Обучение. | **Умеет (стандартный уровень):**<br>осуществлять образовательную деятельность при организации учебного процесса;<br>применять методы обучения воспитания детей различного возраста в процессе занятий и физкультурно-спортивных мероприятий.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов;<br>систематического анализа эффективности учебных занятий;<br>разработки и реализации рабочих программ по учебным дисциплинам. |
| ПК-1 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>А/01.6<br>Общепедагогическая функция. Обучение. | **Знает (пороговый уровень):**<br>формы организации и построения занятий физическими упражнениями;<br>принципы и порядок разработки учебно-программной документации по физической культуре;<br>виды и требования к планированию.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>определять и планировать содержание методического обеспечения образовательного процесса;<br>планировать занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;<br>осуществлять подбор методов и средств, в соответствии с поставленными целями и задачами.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>разработки документов планирования по разделам программы;<br>применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры и физкультурно-оздоровительных занятиях;<br>применения профессиональных знаний методического характера<br>с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**Текущий контроль:**

- фронтальный опрос студентов;
- защита рефератов и практических работ;
- контрольные работы;
- тестовый контроль знаний студентов.

**Промежуточный контроль:**

- дифференцированный зачет (6 семестр).

**Итоговый контроль:**

- экзамен (7 семестр).

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Тестовый контроль знаний студентов**
**по дисциплине «Теория и методика физической культуры» (модуль 1)**
**Инструкция по выполнению работы**

Тесты включают 20 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов (a, b, c, d). Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

**1. К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?**

a) спорт;
b) культура;
c) научно-технический прогресс;
d) физическое воспитание.

**2. Какие аспекты характеризуют физическую культуру как общественно-социальное явление?**

a) двигательный, воспитательный, образовательный;
b) духовный, материальный, социальный;
c) деятельностный, предметно-ценностный, результативный;
d) оздоровительный, воспитательный, образовательный.

**3. Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?**

a) «фоновая», профессионально-прикладная, базовая, спорт;
b) физическое воспитание, неспециальное физкультурное образование, спорт, физическая подготовка;
c) неспециальное физкультурное образование, физическая рекреация, спорт, двигательная реабилитация;
d) базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

**4.Каким понятием принято связывать процесс изменения естественных морфо-функциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни?**

a) физическое развитие;
b) физическая подготовка;
c) физическое совершенство;
d) физическое состояние.

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

a) валеологией;
b) системой физического воспитания;
c) физической культурой;
d) спортом.

**6. Назовите группы задач, решаемых в процессе физического воспитания:**

a) развивающие, коррекционные, специфические;
b) воспитательные, оздоровительные, образовательные;
c) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические;
d) общепедагогические, специфические, гигиенические.

**7. Что относится к средствам физического воспитания?**

a) подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
b) солнце, воздух, вода; соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
c) физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы, восстановительные и материально-технические;
d) физкультминутки, физкультпаузы, игры на переменах, спортивный час.

**8. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

a) физические упражнения;
b) оздоровительные силы природы;
c) гигиенические факторы;
d) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанги, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**9. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется:**

a) техникой физического упражнения;
b) двигательным навыком;
c) двигательным умением;
d) методом.

**10. Укажите методы воспитания двигательных способностей:**

a) методы словесного и наглядного воздействия;
b) методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный;
c) переменный, повторный, равномерный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный;
d) фронтальный, повторный, групповой, равномерный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный;

**11. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:**

a) фронтальный;
b) синхронный;
c) одновременный;
d) групповой.

**12. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

a) двигательным умением;
b) техническим мастерством;

c) двигательной одаренностью;
d) двигательным навыком.

**13. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.**

a) два этапа;
b) три этапа;
c) четыре этапа;
d) пять этапов.

**14. Обучение двигательному действию начинается с …**

a) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
b) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
c) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
d) разучивания общеподготовительных упражнений.

**15. В каком варианте ответа показана целесообразная логическая последовательность процесса обучения?**

a) знания о двигательном действии - двигательное умение - двигательный навык – двигательное умение высшего порядка;
b) двигательное умение - двигательный навык - двигательное умение высшего порядка – знания о двигательном действии;
c) двигательный навык - двигательное умение высшего порядка – знания о двигательном действии - двигательное умение;
d) двигательное умение высшего порядка - двигательный навык - двигательное умение - знания о двигательном действии.

**16. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:**

a) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
b) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
c) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
d) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

**17.Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:**

a) урок физической культуры;
b) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
c) массовые спортивные и туристические мероприятия;
d) тренировочное занятие в спортивной секции.

**18. Урок физической культуры состоит из:**

a) двух частей;
b) трех частей;
c) четырех частей;
d) пяти частей.

**19. Для «малых» форм занятий физической культурой характерно...**

a) узкая направленность деятельности, незначительная продолжительность, отсутствие четко выраженной структуры, невысокий уровень нагрузок;
b) умеренное повышение тонуса и ускорение «врабатывания» систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности;
c) оптимизация текущей работоспособности во время работы и профилактика неблагоприятных влияний на организм;
d) все перечисленное.

**20. К каким формам организации физкультурной деятельности принадлежат: *утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки и физкультпаузы, игры и физические упражнения на удлиненных переменах, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня. …***

a) физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
b) внеклассные формы организации занятий;
c) формы организации физического воспитания в системе внешкольных учреждений;
d) формы физического воспитания в семье.

Система оценки: более 90% (18 – 20 правильных ответов) – отлично; 80% – 89% (16 – 17 правильных ответов) – хорошо; 79% – 60% (12 – 15 правильных ответов) – удовлетворительно; менее 60% (11 и менее правильных ответов) – неудовлетворительно.

**КЛЮЧ**

| Номер вопроса | Номер ответа | Номер вопроса | Номер ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | в | 11 | а |
| 2 | с | 12 | d |
| 3 | с | 13 | в |
| 4 | а | 14 | а |
| 5 | в | 15 | а |
| 6 | в | 16 | в |
| 7 | с | 17 | а |
| 8 | а | 18 | в |
| 9 | а | 19 | d |
| 10 | с | 20 | а |

**Тесты для самоконтроля знаний студентов по дисциплине ТиМФК (2 модуль)**

**Инструкция по выполнению работы**

Тесты включают в себя 20 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов (варианты 1, 2, 3, 4). Выберите 1 ответ, который, по вашему мнению, является правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив цифры, соответствующей правильному ответу.

**1. По биологическим признакам дети дошкольного возраста классифицируются на следующие периоды:**

1. ранний, младший, средний, старший;
2. новорожденный, грудной, раннее детство, первое детство;
3. дошкольный, школьный, молодежь;
4. младший, средний, старший, подготовительный.

**2. Основным средством физического воспитания детей дошкольного возраста являются**:

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы;
4. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**3. Основной формой занятий физическими упражнениями с детьми 3- 7 лет в детском дошкольном образовательном учреждении являются:**

1. физкультурные занятия урочного типа;

2. физкультурные праздники;
3. физкультминутки и физкультпаузы;
4. спортивный час.

**4. В схематическом плане учебного занятия по физической культуре детей дошкольного возраста рассматривают…части:**

1. две;
2. три;
3. четыре;
4. пять.

**5. В процессе физического воспитания детей *школьного* возраста решаются ……..…… задачи:**

1. общие и специфические;
2. подготовительные, основные и специальные;
3. развивающие, коррекционные, специфические;
4. образовательные, воспитательные, оздоровительные.

**6. Основной формой организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе являются:**

1. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2. уроки физической культуры;
3. ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня;
4. секции общей физической подготовки и секции по видам спорта.

**7.В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием и уровнем физической подготовленности *все* школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

1. слабую, среднюю, сильную;
2. основную, подготовительную, специальную;
3. без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;
4. оздоровительную, физкультурную, спортивную.

**8. В *младшем* школьном возрасте при обучении двигательному действию ведущее место занимает метод:**

1. расчлененный;
2. целостный;
3. сопряженных воздейчтвий;
4. стандартного упражнения.

**9. Уроки физической культуры в общеобразовательной школе должны проводиться …….раза в неделю:**

1. пять;
2. два;
3. три;
4. четыре.

**10. Укажите оптимальное количество образовательных задач, решаемых на одном уроке физической культуры:**

1. одна задача;
2. две-три задачи;
3. четыре задачи;
4. пять-шесть задач.

**11. Урок физической культуры в общеобразовательной школе делится на следующие части:**

1. вводную, основную, заключительную;
2. подготовительную, основную и заключительную;
3. подготовительную, основную и итоговую;
4. вводную, подготовительную, базовую, заключительную.

**12. Продолжительность основной части урока физической культуры составляет:**

1. 15-18 минут;
2. 20 минут;
3. 25-30 минут;
4. 35 минут.

**13. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений, выполняются:**

1. в водной части урока;
2. в подготовительной части урока;
3. в начале основной части урока;
4. в середине или конце основной части урока.

**14. Продолжительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:**

1. 10 минут;
2. 7 минут;
3. 3-5 минут;
4. 1-2 минуты.

**15. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

1. физической нагрузкой;
2. интенсивностью физической нагрузки;
3. моторной плотностью урока;
4. общей плотностью урока.

**16. Укажите правильную последовательность разработки основных документов планирования по физическому воспитанию в общеобразовательной школе:**

1. конспект урока – поурочный рабочий (тематический) план на четверть – годовой план-график учебного процесса;
2. годовой план-график учебного процесса – поурочный рабочий (календарно-тематический) план на четверть – конспект урока;
3. конспект урока – план физкультурно-массовой и спортивной работы во внеучебное время – план физкультурно-оздоровительных мероприятий;
4. годовой план-график учебного процесса – план физкультурно-оздоровительных мероприятий – план педагогического контроля и учета.

**17. Вид планирования, сроки которого охватывают временные рамки микроцикла, тренировочного дня, одного занятия:**

1. текущее;
2. перспективное;
3. оперативное;
4. этапное.

**18. Какие затраты времени необходимо фиксировать при определении моторной плотности урока?**

1) объяснение и показ, соответственно восприятие и осмысление занимающимися словесной и демонстрационной информации;
2) выполнение занимающимися упражнений;
3) необходимый отдых, установка, перевод в рабочее положение и уборка оборудования, инвентаря, снаряжения;
4) все перечисленное.

**19. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в вузе распределяются по учебным отделениям:**

1. основное, подготовительное, специальное;
2. лечебное, профессионально-прикладное, базовое;
3. основное, специальное, спортивное;
4. лечебное, общефизической подготовки, специальной подготовки

**20.Заключительный этап онтогенеза называется:**

1. долгожители;
2. зрелый возраст;
3. старческий возраст;
4. старший возраст.

**КЛЮЧ**
**к тестовым заданиям для самоконтроля знания студентов 3 курса**
**по дисциплине ТиМФК (2 модуль)**

| Номер вопроса | Номер ответа | Номер вопроса | Номер ответа |
|---|---|---|---|
| 1 | b | 11 | a |
| 2 | a | 12 | c |
| 3 | a | 13 | c |
| 4 | b | 14 | c |
| 5 | d | 15 | d |
| 6 | b | 16 | b |
| 7 | b | 17 | c |
| 8 | b | 18 | d |
| 9 | c | 19 | c |
| 10 | b | 20 | a |

Система оценки: более 90% (18 – 20 правильных ответов) – отлично; 80% – 89% (16 – 17 правильных ответов) – хорошо; 79% – 60% (12 – 15 правильных ответов) – удовлетворительно; менее 60% (11 и менее правильных ответов) – неудовлетворительно.

### 7.2.3. Вопросы к зачету и экзамену

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету (7 семестр)**
**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры**

1. Физическая культура. Формы, функции и виды физической культуры.
2. Характеристика основных понятий ТФК («физическая культура», «спорт», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая рекреация», «физическое упражнение»).
3. Характеристика основных понятий ТФК («физическое образование», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическое совершенство», «двигательная реабилитация», «система физического воспитания»).
4. Методы научных исследований, применяемые в ТФК.
5. Система физического воспитания России. Характеристика звеньев и основ системы физического воспитания России. Цель и задачи физического воспитания в стране.
6. Характеристика общих принципов системы физического воспитания России.
7. Общая характеристика средств физического воспитания.
8. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания, их классификация, форма и содержание.
9. Техника физических упражнений (понятие техники), спортивная техника, основа, основное звено, детали техники.

10. Краткая характеристика методов физического воспитания.
11. Методы развития физических качеств.
12. Характеристика методов обучения двигательному действию.
13. Особенности использования игрового и соревновательного методов при обучении двигательному действию и развитии физических качеств.
14. Характеристика методов организации учебной деятельности занимающихся в физическом воспитании.
15. Особенности использования кругового метода тренировки в группе методов организации учебной деятельности на уроке.
16. Использование методов воспитания морально-волевых и нравственных качеств в процессе физического воспитания.
17. Дидактические принципы системы физического воспитания и их реализация.
18. Понятия: знания, двигательные умения, двигательные навыки, их характеристики, взаимодействие навыков. Положительный и отрицательный перенос навыков.
19. Законы формирования двигательного навыка.
20. Обучение двигательному действию, готовность к обучению. Задачи, средства и методы первого этапа обучения. Контроль на этапе.
21. Обучение двигательному действию. Задачи, средства и методы второго этапа обучения, контроль на этапе.
22. Обучение двигательному действию. Задачи, средства и методы третьего этапа обучения, контроль на этапе.
23. Формы организации занятий в физическом воспитании. Общая характеристика урока как формы занятий (основные признаки и черты урочной формы).
24. Характеристика неурочных форм физического воспитания школьников.
25. Осуществление комплексного воспитания школьников в процессе физического воспитания.

**Примерный перечень вопросов к экзамену (8 семестр)**

**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека**

2. Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.
4. Средства и формы организации физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.
5. Урок физической культуры – как основная форма физического воспитания в общеобразовательной школе. Общая характеристика, структура и содержание урока физической культуры в школе.
6. Классификация уроков физической культуры.
7. Основные требования к современному уроку физической культуры.
8. Планирование работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Сущность, требования и виды планирования.
9. Структура и содержание комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы.
10. Характеристика современных программ по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.
11. Методика составления годового плана-графика прохождения учебного материала по физической культуре.
12. Методика составления календарно-тематического плана-графика учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
13. Методика составления конспекта урока по физической культуре.

14. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки.
15. Характеристика педагогического анализа урока физической культуры.
16. Двигательная и общая плотность урока физической культуры, методика ее определения. Нормы двигательной плотности урока и способы ее повышения.
17. Основные документы, регламентирующие процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.
18. Методика определения интенсивности нагрузки в уроке физической культуры (пульсометрия).
19. Методические особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.
20. Методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста.
21. Методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста.
22. Теоретико-методические основы физического воспитания студенческой молодежи в ВУЗе.
23. Организационное обеспечение урока физической культуры.
24. Задачи и содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня школы.
25. Задачи и содержание внеклассной работы по физическому воспитанию в общеобразовательной школе.
26. Задачи и содержание физического воспитания в системе внешкольных учреждений.
27. Задачи и содержание физического воспитания в семье.
28. Методические особенности физического воспитания учащихся общеобразовательных школ с ослабленным здоровьем.
29. Теоретико-методические основы физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
30. Теоретико-методические основы физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
31. Особенности организации и проведении уроков начальной и основной малокомплектной сельской школе.
32. Методические особенности составления и проведения игровых сюжетных уроков в начальной общеобразовательной школе.
33. Система проверки успеваемости на уроках физической культуры.
34. Теоретико-методические основы дозирования нагрузок на уроке физической культуры.
35. Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся ССУЗов.
36. Виды, содержание и требования контроля и учета по физическому воспитанию.

**Критерии оценки знаний студентов на дифференцированном зачете и экзамене**

**«Отлично» -** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо» -** содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после

наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно» -** содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

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

### Основная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

### Дополнительная литература:

2. Ключникова, А.Н. Теория физической культуры, спортивная тренировка [Электронный ресурс]: курс лекций / А.Н. Ключникова. – 3-еизд., испр. и доп. – Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 132с. ISBN978-5-8028-0160-4. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284515

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. – Режим доступа: biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=695538

4. Рубин, В.С.Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.С. Рубин. – М.: Физическая культура, 2006.- 112 с. ISBN 5-9746-0012-6. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/286733.

5. Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 125 с. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/284550.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### Интернет-ресурсы:

1. Сайт Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма - hhttp://sgafkst.ru/
2. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
3. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
4. Министерство спорта РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru

5. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru

6. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].- Режим доступа: https://scholar.google.ru

7. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com

8. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

10. Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Последовательность изучения дисциплины состоит в следующем: посещение лекций, выполнение самостоятельной работы по вопросам семинара на базе конспекта лекции и учебников, участие в дискуссии, диалоге на семинаре, который наряду с лекцией, является основной формой учебного процесса.

Необходимо уметь конспектировать материал лекции, дополнять конспект в процессе самостоятельной работы. Перед лекцией целесообразно прочитывать тему, изложенную в учебнике, что поможет Вам осознанно конспектировать, понимать логику проблемы, темы.

При подготовке к семинару ознакомьтесь с содержанием темы в целом, а затем приступайте к проблематике материала. На семинаре дискутируйте, стремитесь к открытости и основательности. Не прячьте свою точку зрения от других, учитесь анализировать, сопоставлять точки зрения, ибо пассивность на семинаре оборачивается ненужными потерями, не столько в обогащении памяти, сколько в развитии способности самостоятельного мышления.

Следует обратить особое внимание на усвоение теоретических понятий. Причем, необходимо сделать это в самом начале освоения курса, так как изложение всего курса базируется именно на этих понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 74 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12;для преподавателя – 1. Учебная доска для мела напольная магнитная одноэлементная 120*90 см. | ПО отсутствует |
| 2. | Аудитория № 75 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30;для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная 300*100 см. | ПО отсутствует |
| 3. | Аудитория № 76 (методический кабинет) – помещение для индивидуальных и групповых консультаций; самостоятельной работы студентов, преподавателей, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 8;для преподавателя – 1. Учебная доска для мела напольная магнитная одноэлементная 120*90см. Перечень технических средств обучения: монитор ViewSonic, системный блок. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 48401470, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine (20.04.2011)<br><br>Прикладное ПО, пакет офисных приложений Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 48401470, продукт Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level (20.04.2011)<br><br>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License № лицензии E0443762-A37B-4211-8C65-909927E56600 (27.09.2021) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Аудитория № 77 – помещение для групповых занятий, индивидуальных и групповых консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 34;для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная 300*100 см. | ПО отсутствует |

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, ТипAcademic, номер67295483, продуктMicrosoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 2 | Microsoft Open License, ТипAcademic, номер67295483, продуктMicrosoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |
| 3 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер (в реестре отечественного ПО номер 3722) |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security длябизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205) |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**ВОПРОСЫ ДЛЯ КОЛЛОКВИУМА**

**по теме: «Средства и методы физического воспитания»**

1. Дайте общую характеристику средств физического воспитания.
2. Что является основным специфическим средством физического воспитания?
3. Приведите классификацию физических упражнений.
4. Что такое техника физических упражнений?
5. Дайте определение понятий: метод, методика, методический прием.
6. На какие группы делят методы физического воспитания?
7. Какие методы обучения двигательному действию Вы знаете?
8. Перечислите методы организации занимающихся на занятии.
9. Дайте характеристику методов развития физических качеств.
10. На какие группы делятся методы научных исследований?
11. Дайте характеристику методов воспитания морально-волевых и нравственных качеств в процессе физического воспитания.
12. В чем особенности использования игрового и соревновательного методов при обучении двигательному действию и развитии физических качеств?
13. В чем заключается сущность использования кругового метода тренировки?

## Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 32-47 с.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ КОЛЛОКВИУМА**

**по теме: «Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности»**

1. В чем заключается социальное значение физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью?
2. Какие задачи физического воспитания решаются в молодежном возрасте?
3. Какие особенности физического развития и физической подготовленности людей зрелого возраста?
4. Охарактеризуйте формы физического воспитания в режиме дня трудящихся.
5. Раскройте основы внедрение физической культуры в научную организацию труда.
6. Дайте характеристику видов физической культуры в быту трудящихся.

## Литература

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 279-291 с.

**Критерии оценивания знаний студентов в ходе коллоквиума**

**Оценка «отлично» –** полнота и содержательность ответов на вопросы; умение отобрать существенный материал для раскрытия поставленных вопросов;логичность и последовательность в раскрытии вопросов; точность в описании фактов, изложении теорий и формулировке понятий; умение привести примеры, иллюстрирующие излагаемый материал (особенно ценятся самостоятельно подобранные примеры);умение делать выводы;умение стилистически и грамматически правильно оформить ответ;умение уложиться в отведенное время.

**Оценка «хорошо» -** знание программного материала**;** грамотное изложение, без существенных неточностей в ответе на вопрос.

**Оценка «удовлетворительно» -** усвоение основного материала**;** при ответе допускаются неточности**;** недостаточно правильные формулировки; нарушение последовательности в изложении программного материала**.**

**Оценка «не удовлетворительно» -** незнание программного материала; при ответе возникают ошибки**.**

## ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ
## по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

**Модуль 1. Общие основы теории физической культуры**

1. Урочные формы организации занятий в физическом воспитании.
2. Неурочные формы организации занятий в физическом воспитании.

**Модуль 2. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры в различные периоды жизни человека**

1. Методические основы физического воспитания в основной период трудовой деятельности.
2. Методические основы физического воспитания в пожилом и старшем возрастах.

## ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ
## защиты реферата

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |
| 3. | Вопрос 3. | | |
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

**Критерии оценки презентации**

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| Содержание | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения материала | 15 | | | |
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| Организация | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды представлены в логической последовательности | 15 | | | |
| Слайды распечатаны в формате А 4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

СОГЛАСОВАНО:

Ответственный за ОПОП по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» профилю «Физическая реабилитация»
к.п.н., доцент О.А. Комачева

13

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 **«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья** (адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1,2
Семестр – 2,3
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработала:
Ситкина М.Г., к.п.н., доцент

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из ФГОС 3++……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….. 7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 7
5. Содержание дисциплины…….. 8
5.1. Количество часов по видам занятий……. 8
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 9
5.2.1. Содержание лекционных занятий…… 9
5.2.2. Содержание практических занятий……. 10
6. Самостоятельная работа студентов…….. 12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…... 13
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……..…….. 13
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……..... 16
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля….. 16
7.2.2. Темы рефератов и мультимедийных сообщений…… 16
7.2.3. Вопросы к экзамену аттестации в форме опроса……. 17
8. Перечень основной и дополнительной литературы……... 18
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 18
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 19
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 21
12. ПРИЛОЖЕНИЕ…… 23

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Основы физической реабилитации» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

Типы профессиональных задач:

- педагогические
- развивающие
- реабилитационные (восстановительные)
- компенсаторные
- профилактические
- научно-исследовательские
- организационно-управленческие

Профессиональные стандарты (ПС):

01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);

05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре;

05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту.

.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы магистратуры (п. 6.7.).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОПК-8 – способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ОПК-9 – способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>– основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности;<br>– наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений;<br>- показания и противопоказания к назначению определенного вида физической реабилитации;<br>– особенности реабилитации у детей и подростков у лиц зрелого и пожилого возраста;<br>– особенности реабилитации при различных видах инвалидности;<br>– гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации;<br>– психологические особенности занимающихся физическими | ***01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)***<br>**А/03.6** Развивающая деятельность.<br>**05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС**<br>В/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц | **ОПК-8**<br>– способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениям |

| | | |
|---|---|---|
| упражнениями.<br>**Уметь:**<br>– выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;<br>– использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности;<br>– дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;<br>– оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;<br>– ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации.<br>**Иметь опыт:**<br>- применения профессиональной терминологии;<br>– владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей реабилитантов;<br>– обобщения и анализа полученных результатов тестирования. | с ограниченными возможностями здоровья | и в состоянии здоровья. |
| **Знать:**<br>– функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы;<br>– современные методы развития компенсаторных функций | **<u>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС</u>**<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения | **ОПК-9** – способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся |

| | | |
|---|---|---|
| организма при различных последствиях заболеваний и травм;<br>– технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.<br>**Уметь:**<br>– дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;<br>– Использовать методы координации тренировочного и воспитательного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта.<br>**Иметь опыт:**<br>– применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях организма у различных возрастных групп;<br>– анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами;<br>- руководство разработкой физкультурно-оздоровительных и тренировочных комплексов занятий адаптивной физической культурой и спортом | реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Модуль «Основы физической реабилитации» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы Б1.О.19.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на первом и втором курсе, по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет.

При реализации модуля «Основы физической реабилитации» необходимо опираться на знания, полученные в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях.

Знания, полученные студентами в результате освоения модуля «Основы физической реабилитации», могут широко использоваться в профессиональной деятельности педагогов и тренеров. Представление о средствах реабилитации, умение оказать необходимые реабилитационные мероприятия спортсменам позволят преподавателю физической культуры и АФК правильно сориентироваться при планировании тренировочного процесса и подборе физических нагрузок. Знания о показателях здоровья человека, стадиях и течении болезни, помогут снизить риск развития различных осложнений и уменьшить вероятность инвалидизации.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | … | 2 | 3 | … | … | … |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 18 | | 8 | 10 | | | |
| Лекции | | 6 | | 4 | 2 | | | |
| Практические занятия | | 8 | | 4 | 4 | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | | 4 | | | |
| ***Самостоятельная работа*** | | 90 | | 50 | 40 | | | |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | | | | | | |
| | **ЗЕ** | **3** | | | | | | |

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, составляет не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата (п. 6.10.).

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п / п | Разделы (темы, модули) | Всего часов | Лекции | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 |
| 1 | Раздел 1. Организационно-методические основы физической реабилитации. | | 2 | | 10 |
| 2 | Раздел 2. Общая характеристика средств физической реабилитации. | | | 2 | 15 |
| 3 | Раздел 3. Общие основы лечебной физической культуры. | | | 2 | 10 |
| 4 | Раздел 4. Основы физиотерапии. | | 2 | | 15 |
| 5 | Раздел 5. Курортотерапия как средство физической реабилитации. | | | 2 | 10 |
| 6 | Раздел 6. Климатотерапия – основной вид курортолечения. | | 2 | | 15 |
| 7 | Раздел 7. Виды климатотерапии. | | | 2 | 15 |
| 8 | Всего: с учетом зачета (4 часа) | | **6** | **8** | **90** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий. 6 часов.

**Тема 1. Организационно-методические основы физической реабилитации (2 часа)**

История и организация медицины в России. Физическая реабилитация как составная часть комплексной реабилитации больных и инвалидов. Цель и основные принципы физической реабилитации. Задачи, методы, средства, уровни физической реабилитации.

Данная тема направлена на освоение студентами теоретических знаний, касающихся использования физических упражнений с учетом нозологических форм заболеваний; основных современных средств, методов, приемов для осуществления когнитивного и двигательного обучения и оценивания состояния занимающихся, оценивания компенсаторных возможностей и функций организма человека, оставшихся после болезни или травмы; умений развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций. Позволяет приобрести навыки основ физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. ОПК-8,9

Литература основная: 1,2,3. Литература дополнительная: 1-4.

**Тема 4. Основы физиотерапии (2 часа)**

Общие основы физиотерапии: Понятие о физиотерапии. Классификация физических факторов. Электролечение. Светолечение. Лазеротерапия. Теплолечение. Механизмы действия физических факторов. Механизмы лечебного действия. Показания и противопоказания.

Данная тема направлена на освоение студентами теоретических знаний, касающихся использования физиотерапии с учетом нозологических форм заболеваний; основных современных средств, методов, приемов для осуществления физиотерапии и оценивания состояния занимающихся, оценивания компенсаторных возможностей и функций организма человека, оставшихся после болезни или травмы; умений развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций; навыков использования физиотерапии с учетом нозологических форм заболеваний ОПК-8,9.

Литература основная: 1,2,3. Литература дополнительная: 1-4.

**Тема 6. Климатотерапия – основной вид курортолечения (2 часа)**

Понятие «Климатотерапия». Действие климата. Ландшафтно-климатические зоны. Континентальный климат равнин, лесной и лесостепной. Морской климат. Субтропический климат средиземноморского типа. Горный климат. Показания и противопоказания.

Данная тема направлена на освоение студентами теоретических знаний, касающихся использования климатотерапии, показаний и противопоказаний к ее использованию; умений подбирать подходящий тип климата индивидуально для каждого реабилитанта; навыков подбора климатической зоны с учетом основного заболевания и сопутствующих нарушений и вторичных отклонений реабилитанта. ОПК-8,9.
Литература основная: 1,2,3. Литература дополнительная: 2,4.

### 5.2.2. Содержание практических занятий (8 часов)

**Тема 2. Общая характеристика средств физической реабилитации (2 часа)**

Вопросы:

1. Физические упражнения и лечебная физическая культура.
   1. 2. Терренкур.
   1. 3. Механотерапия.
   1. 4. Трудотерапия.
2. Массаж.
3. Физиотерапия.

Данная тема направлена на освоение студентами теоретических знаний, касающихся использования физических упражнений с учетом нозологических форм заболеваний; основных современных средств, методов, приемов для осуществления физической реабилитации и оценивания состояния занимающихся, оценивания компенсаторных возможностей и функций организма человека, оставшихся после болезни или травмы; умений развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций посредством использования средств физической реабилитации; позволяет приобрести навыки обучения новым способам и двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний. ОПК-8,9
Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 2,4.

**Тема 3. Общие основы лечебной физической культуры (2 часа)**

Вопросы:

1. Физическое упражнение как основное средство физической реабилитации.
2. Понятие о кинезотерапии.
3. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений.

Данная тема направлена на освоение студентами теоретических знаний, касающихся использования физических упражнений с учетом нозологических форм заболеваний; основных современных средств, методов, приемов для осуществления когнитивного и двигательного обучения и оценивания состояния занимающихся, оценивания компенсаторных возможностей и функций организма человека, оставшихся после болезни или травмы; умений развивать оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека с целью частичной или полной замены навсегда утраченных функций.
Позволяет приобрести навыки обучения новым способам и двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. ОПК-8,9.
Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 3,4.

**Тема 5. Курортотерапия как средство физической реабилитации (2 часа)**

Вопросы:
1. Основы курортотерапии и климатотерапии: Определение, основные понятия курорто- и климатотерапии. История развития курортов.
2. Типы курортов. Задачи, периоды курортного лечения. Санаторно-курортный отбор. Факторы и механизмы действия климата.

Данная тема направлена на освоение студентами теоретических знаний, касающихся основ курортотерапии и климатотерапии с учетом нозологических форм заболеваний; истории развития курортов, их основных типов, знаний задач и периодов курортного лечения; умений проводить санаторно-курортный отбор; навыков индивидуального подбора климата для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. ОПК-8,9
Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 1,8.

**Тема 7. Виды климатотерапии (2 часа).**

1. Аэротерапия.
2. Гелиотерапия.
3. Талассотерапия.
4. Бальнеотерапия.
5. Пелоидотерапия.

Данная тема направлена на освоение студентами теоретических знаний, касающихся использования различных видов климатотерапии, показаний и противопоказаний к ее использованию; умений подбирать подходящий вид климата индивидуально для каждого реабилитанта; навыков подбора вида климата с учетом основного заболевания, сопутствующих нарушений и вторичных отклонений реабилитанта. ОПК-8,9.

Литература основная: 1,3. Литература дополнительная: 1-4.

## 6. Самостоятельная работа студентов.

Количество часов – 90.

Форма текущего контроля: работа с основной и дополнительной литературой по учебному курсу, подготовка к семинарским и лекционным занятиям, устный опрос.

Промежуточный контроль: зачет – 3 семестр.

***Темы самостоятельной работы студентов.***

| № п / п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Организационно-методические основы физической реабилитации. | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 2. | Общая характеристика средств физической реабилитации. | 15 | Письменный опрос, мультимедийное сообщение |
| 3. | Общие основы лечебной физической культуры. | 10 | Устный опрос, реферат |
| 4. | Основы физиотерапии. | 15 | Письменный опрос, мультимедийное сообщение |
| 5. | Курортотерапия как средство физической реабилитации. | 10 | Устный опрос, мультимедийное сообщение |
| 6. | Климатотерапия – основной вид курортолечения. | 15 | Письменный опрос, реферат |
| 7. | Виды климатотерапии. | 15 | Устный опрос, реферат, тестирование |
| | Итого: | 90 | |

### Основная литература:

1. Дубровский В.И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: Учебник для студентов вузов физической культуры / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М.: Бином, 2010. – 414 с.

2. Попов С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.- С.56-76.

3. Федоскина Е.М. Введение в курс физической реабилитации: Учебное пособие / Е.М. Федоскина. – Смоленск: СГАФКСТ,2011. – С.18-45.

**Дополнительная литература:**

1. Белозерова Л. М. Лечебная физкультура в педиатрии / Л.М. Белозерова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – С.24-35.

2. Каптелин, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / А.Ф. Каптелин. - М.: Медицина, 2014. – С.23.

3. Кукушкина, Т.Н. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность / Т.Н. Кукушкина. - М.: Медицина, 2011.- С.43-55.

4. Руденко, Т.П. Физиотерапия / Т.П. Руденко. - Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – С.12-22.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|---|
| **ОПК-8** – способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | **01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)** **A/03.6** Развивающая деятельность. **05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС** B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) | **Знает (пороговый уровень):** – основные понятия, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности; – наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений; - показания и противопоказания к назначению определенного вида физической реабилитации; – особенности реабилитации у детей и подростков у лиц зрелого и пожилого возраста; – особенности реабилитации при различных видах инвалидности; – гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности и материально техническое обеспечение в физической реабилитации; – психологические особенности |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | занимающихся физическими упражнениями.<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>– выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях и травмах в зависимости от возраста и гендерных особенностей;<br>– использовать различные методики физической реабилитации при разных видах инвалидности;<br>– дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;<br>– оценивать эффективность физической реабилитации при заболеваниях и повреждениях у различных возрастных групп;<br>– ориентироваться в вопросах возрастной психопатологии, уметь провести психоконсультирование в рамках физической реабилитации.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- применения профессиональной терминологии;<br>– владения методами физической реабилитации в зависимости от нозологии и возрастных особенностей реабилитантов;<br>– обобщения и анализа полученных результатов тестирования. |
| **ОПК-9** – способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни | **<u>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС</u>**<br>B/04.6 – Управление процессами методического | **Знает (пороговый уровень):**<br>– функции организма, способные частично или полностью заменить навсегда утраченные в результате заболевания или травмы;<br>– современные методы развития компенсаторных функций организма при различных |

| | | |
|---|---|---|
| или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья | обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | последствиях заболеваний и травм;<br>– технологию формулировки цели и задач развития компенсаторных функций организма.<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>– дифференцированно назначать средства реабилитации с учетом индивидуальных особенностей;<br>– Использовать методы координации тренировочного и воспитательного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>– применения методов оперативного и этапного контроля эффективности компенсаторной деятельности при заболеваниях и повреждениях организма у различных возрастных групп;<br>– анализа полученных результатов развития компенсаторных возможностей функций организма человека и соотнесения полученных результатов развития компенсаторных функций с поставленными целями и задачами;<br>- руководство разработкой физкультурно-оздоровительных и тренировочных комплексов занятий адаптивной физической культурой и спортом |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Форма текущего контроля: опрос, написание и защита рефератов и мультимедийных презентаций.

Промежуточный контроль: опрос по разделам, итоги контрольной недели.

Итоговый контроль: зачет – 3 семестр.

Форма текущего контроля: устный опрос, выполнение контрольных работ, рефераты, мультимедийные сообщения.

### 7.2.2. Тематика рефератов

1. История развития реабилитации в России и за рубежом.
2. Традиционные и нетрадиционные методы лечения и реабилитации.
3. Балльная оценка эффективности реабилитационных мероприятий.
4. Понятие о кинезотерапии. Механизмы лечебного и реабилитационного действия физических упражнений. Классификация физических упражнений. Двигательные режимы.
5. Понятие о лекарственном препарате, лекарственной форме. Действие лекарственных веществ.
6. Понятие о физиотерапии. Механизмы действия физических факторов.
7. Курортотерапия. Типы курортов. Задачи, периоды курортного лечения. Санаторно-курортный отбор.
8. Климатотерапия. Факторы и механизмы действия климата. Основные типы климата.
9. Бальнеотерапия. Классификация, применение и механизм действия минеральных вод. Понятие о физиотерапии. Механизмы действия физических факторов.
10. Грязелечение. Классификация, структура и состав грязи, механизм действия лечебной грязи.

11. Понятие о здоровье. Основные черты здоровья. Что характерно для здорового образа жизни.
12. Курортотерапия. Типы курортов. Задачи, периоды курортного лечения. Санаторно-курортный отбор.
13. Понятие реабилитационном диагнозе. Принципы и методы диагностики в ходе реабилитации.
14. Понятие о болезни, об этиологии и патогенезе. Периоды и исходы заболеваний. Классификация болезней.
15. Роль общества в социальной реабилитации инвалидов.
16. Роль государства в профессиональной реабилитации инвалидов.
17. Этапы реабилитации. Объекты реабилитации.
18. Аппаратный массаж: основные показания, противопоказания, лечебные эффекты.
19. Лечебное воздействие минеральной воды при заболеваниях желудка.
20. Санаторно-курортное лечение инвалидов.
21. Механотерапия как метод физической реабилитации.
22. Электросон в реабилитации различных заболеваний.
23. История развития массажа.
24. Водолечение.
25. Терренкур.
26. Виды климатотерапии.

### 7.2.3. Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Понятие о физической реабилитации. Цели и задачи.
2. Виды реабилитации.
3. Средства физической реабилитации.
4. Основные принципы реабилитации.
5. Периоды и двигательные режимы реабилитации.
6. Этапы реабилитации.
7. История развития реабилитации.
8. Виды массажа и основные приемы.
9. Понятие о физиотерапии, виды физических факторов.
10. Электролечение (магнитотерапия, франклинизация, диадинамометрия).
11. Талассотерапия (определение, показания, противопоказания).
12. Гелиотерапия (определение, показания, противопоказания).
13. Механотерапия.
14. Электролечение (гальванизация, фарадизация, дарсонвализация).
15. Бальнеотерапия.
16. Курортотерапия. Типы курортов.
17. Пелоидотерапия. Классификация и механизм действия грязей.
18. Светолечение (инфракрасное излучение, ультрафиолетовое излучение, лазеротерапия).
19. Электролечение (диатермия, индуктотермия, УВЧ-терапия).

20. Теплолечение (озокерит, парафин).
21. Аэротерапия (определение, показания, противопоказания).
22. Трудотерапия.
23. Терренкур.
24. Климатотерапия. Климатические факторы. Климатические зоны.
25. Виды климатотерапии.
26. Механизмы действия физических факторов.
27. Понятие ЛФК, формы и средства.
28. Механизмы действия физических упражнений.
29. Физические упражнения, виды.
30. Механизм действия массажа.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература:*

1. Дубровский, В.И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: Учебник для студентов вузов физической культуры / В.И. Дубровский, А.В. Дубровская. – М.: Бином, 2010. – 414 с.

2. Попов, С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.- С.56-76.

3. Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: Учебное пособие / Е.М. Федоскина. – Смоленск: СГАФКСТ,2011. – С.18-45.

### *Дополнительная литература:*

1. Белозерова, Л. М. Лечебная физкультура в педиатрии / Л.М. Белозерова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – С.24-35.

2. Каптелин, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / А.Ф. Каптелин. - М.: Медицина, 2014. – С.23.

3. Кукушкина, Т.Н. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность / Т.Н. Кукушкина. - М.: Медицина, 2011.- С.43-55.

4. Руденко, Т.П. Физиотерапия / Т.П. Руденко. - Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – С.12-22.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Базы данных и электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/

7. The Journal of Sports Science and Medicine (Спортивная наука и медицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором, зал лечебной физкультуры.

Изучение дисциплины сопровождается:

1.Демонстрацией таблиц;2. Мультимедийным сопровождением чтения лекций

3. Просмотром и анализом учебных видеофильмов

При изложении учебного материала по основам физической реабилитации, следует учитывать особенность его представления в рабочей программе и в специальной учебно-методической литературе (учебники, учебные пособия, монографии). В процессе преподавания основ физической реабилитации необходимо формировать у студентов представление о том, что отдельные системы находятся в тесном взаимодействии в едином целостном организме, морфофункциональные особенности которого определяются генетической программой и средовыми факторами.

В процессе преподавания следует постоянно связывать теоретические знания с практическими навыками, необходимыми в соответствии с государственным образовательным стандартом для избранной специальности.

Важными аспектами преподавания основ физической реабилитации являются: 1) обучение студентов умению выделять наиболее важные и трудные для понимания и усвоения факты и закономерности, конспектировать данные вопросы во время прослушивания лекций и при самостоятельном изучении учебного материала. 2) воспитание у студентов способности критически осмысливать различные теоретические концепции различных видов реабилитации 3) объяснение студентам смысла медицинских терминов, содержащихся в курсе данной дисциплины; 4) проведение индивидуальных консультаций; 5) достаточное обеспечение студентов учебно-методической литературой;

Для повышения эффективности преподавания необходимо использовать рейтинговую оценку успеваемости студентов, применять УИРС и различные компьютерные технологии (обучающие и контролирующие программы, мультимедийное сопровождение лекций, тексты лекций в электронном варианте).

Студенты при освоении дисциплины «Основы физической реабилитация» должны:

- сформировать знания, умения, навыки о причинах, симптомах, периодах течения, основных методах диагностики и лечения заболеваний (соматических и травматических).

- студенты в соответствии с квалификационными требованиями должны овладеть методикой использования физических упражнений для профилактики и лечения больных и инвалидов в лечебных учреждениях, в курортно-санаторных условиях, оценивать показания и противопоказания при использовании средств и методов физической реабилитации.

- организовывать и проводить научно-исследовательскую работу, обосновывать проблему, подбирать соответствующие методы исследования, собирать и анализировать научные факторы, формулировать выводы.

Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки.

Студентам следует творчески относится к изучению курса. Это означает, что не следует механически заучивать основные теоретические концепции основ физической реабилитации и фактический материал, изложенный в учебниках и учебных пособиях. Необходимо научится критически осмысливать учебный материал, изложенный в лекциях и в процессе аудиторных занятий; овладеть медицинскими практическими навыками, разрешенными и необходимыми в работе преподавателя физического воспитания и инструктора-методиста по адаптивной физической культуре.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Примерные тесты для текущего контроля знаний

Условия выполнения: внимательно прочитай задание, выберите один правильный ответ.

Время выполнения - 15 минут.

**1. Гальванизация – это:**
**1. действие постоянным током малой силы и низкого напряжения**
2. действие различными импульсными токами
3. действие электрическим током

**2. Каково лечебное действие гальванизации:**
1. противовоспалительное
2. бактериостатическое
**3. секреторное**
4. все перечисленное

**3. Ванны, емкость которых 30-40 л., называются:**
1. общие
**2. местные**
3. Поясные

**4. Какова продолжительность проведения хвойных ванн:**
1. 30-40 мин
2. 20-30 мин
**3. 10-15 мин**

**5. Понятию лечебная физкультура соответствуют термины:**
**1. кинезотерапия**
2. рефлексотерапия
3. бальнеотерапия

**6. Формы ЛФК, используемые на щадяще-тренирующем двигательном режиме:**
1. утренняя гигиеническая гимнастика
2. лечебная гимнастика
3. терренкур
**4. Все перечисленное**

**7. Тренирующий двигательный режим в санатории назначается лицам:**
1. с начальными формами заболеваний
2. физически подготовленным
3. освоившим щадяще-тренирующий режим

4. молодого и среднего возраста с хроническими заболеваниями в удовлетворительном функциональном состоянии
**5. все перечисленное**

**8. Массаж, как медицинское средство применяющееся для нормализации функций организма при различных заболеваниях и повреждениях называется:**
1. Гигиенический
**2. Лечебный**
3. Спортивный
4. Косметический

**9. Этот вид массажа использует воздействие на небольшие участки кожи и находящиеся под ней ткани, связанные с определёнными органами:**
1. Классический
**2. Рефлекторно-сегментарный**
3. Точечный

**10. Назовите относительное противопоказание к проведению массажа:**
1. Злокачественное новообразование
2. Туберкулез
**3. Гипертонический криз**

**11. Дайте понятие электрофореза. Выберите правильный ответ:**
1. Метод электролечения, при котором с лечебной и профилактической целью применяется постоянный непрерывный ток
2. Метод электротерапии, при котором используются импульсивные токи низкой часты
**3. Метод электролечения, при котором с лечебной и профилактической целью применяется сочетанное воздействие гальванического тока и лекарственного вещества.**

**12. Главное действие парафина – это:**
1. механическое
**2. тепловое**
3. болеутоляющее
4. возбуждающее

**13. При выполнении гимнастических упражнений обязательно предусматривается:**
1. точный характер мышечной работы
2. достаточно точная дозировка физической нагрузки
3. целенаправленное воздействие на отдельные мышцы и внутренние органы
**4. все перечисленное**

**14. Динамические упражнения это:**
1. при которых происходит сокращение мышц при отсутствии движения
2. при которых происходит образное представление о мышечном движении
3. при которых происходит изменение фаз дыхательного цикла
**4. при которых мышцы приводят в движение части тела человека, и тело перемещается**

**15. Противопоказанием для лечебной физкультуры является:**
1. сыпь на теле
**2. повышение температуры**
3. гипертоническая болезнь I степени
4. повышенная потливость

**16. Основное физиологическое воздействие приема поглаживания:**
**1. кожу**
2. сосуды, капилляры
3. мышцы

**17. Массаж использующийся для предупреждения старения и устранение недостатков называется:**
1. Гигиенический
2. Лечебный
**3. Косметический**
4. Спортивный

**18. Какая форма лечебной физкультуры противопоказанна у больных ишемической болезнью сердца I-II функциональных классов:**
1. лечебная гимнастика
2. дозированная ходьба
**3. физические тренировки на тренажерах**

**19. Этот вид массажа в настоящее время достаточно научно обоснован и в его основе лежат общепринятые приемы:**
**1. Классический**
2. Рефлекторно – сегментарный
3. Точечный

**20. Назовите абсолютное противопоказание к проведению массажа:**
1. Инфаркт миокарда
2. Гипертоническая болезнь
**3. Гемофилия**

Основы физической реабилитации
Ответы на тест

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | 1 | **6.** | 4 | **11.** | 3 | **16.** | 1 |
| **2.** | 3 | **7.** | 5 | **12.** | 2 | **17.** | 3 |
| **3.** | 2 | **8.** | 2 | **13.** | 4 | **18.** | 3 |
| **4.** | 3 | **9.** | 2 | **14.** | 4 | **19.** | 1 |
| **5.** | 1 | **10.** | 3 | **15.** | 2 | **20.** | 3 |

**Оценка ответов:**

18-20 правильных ответов – 5 баллов
17-15 правильных ответов – 4 балла
14-12 правильных ответов – 3 балла
12 и менее правильных ответов – 2 балла

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ**
**защиты реферата**

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |
| 3. | Вопрос 3. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

**Критерии оценки презентации**

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| Содержание | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения материала | 15 | | | |
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| Организация | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды представлены в логической последовательности | 15 | | | |
| Слайды распечатаны в формате А 4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)**: Физическая реабилитация*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 5
Семестры – 9,10
Итоговая форма контроля: экзамен

Рабочую программу разработала:
Комачева О. А., к.п.н., доцент

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ……...3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 8
5. Содержание дисциплины…… 8
5.1. Количество часов по видам занятий…… 8
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 9
6. Самостоятельная работа студентов……..... 20
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 25
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 25
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 29
8. Перечень основной и дополнительной литературы…….. 38
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 39
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 39
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 41

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942*.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

*Типы профессиональных задач:*
педагогические;
развивающие;
реабилитационные (восстановительные);
компенсаторные;
научно-исследовательские;
*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ)
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП)

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает

сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

ОПК-2 – способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры

ОПК-3 – способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

ОПК-10 – способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)

ПК-4 – способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания

| В результате обучения по дисциплине студент должен | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре;<br>- предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Уметь:**<br>- использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся;<br>- осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)<br>A/03.6 Развивающая деятельность. | ОПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| - дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.<br>**Иметь опыт**:<br>- оставления индивидуальных программ;<br>- владения профессиональной терминологией;<br>- владения опытом обобщения и анализа информации. | | |
| **Знать:**<br>-психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;<br>- показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;<br>- технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре;<br>- методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Уметь:**<br>- использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;<br>- подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся;<br>**Иметь опыт:**<br>- владения теоретическим знаниями и практическими умения по применению современных средств и | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)<br>A/03.6 Развивающая деятельность. | ОПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- владения всеми частными методиками адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний;<br>- владения средствами, методами, приемами, техническими средствами и тренажерами | | |
| **Знать:**<br>-факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания;<br>- виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма.<br>**Уметь**:<br>- определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия;<br>- подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями.<br>**Иметь опы**т:<br>- практического | 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | ОПК-10 |

| | | |
|---|---|---|
| применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). | | |
| **Знать:**<br>- современные проблемы адаптивной физической культуры и пути их решения<br>**Уметь:**<br>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике адаптивной физической культуре<br>**Иметь опыт:**<br>- выявления актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов) | 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | ПК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы (Б1.О.20). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе, по заочной форме обучения. Вид итоговой формы контроля - экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология человека, теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 10 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 34 | 14 | 20 |
| Лекции | | 14 | 6 | 8 |
| Семинары | | 20 | 8 | 12 |
| Практические занятия | | - | - | - |
| Лабораторные работы | | - | - | - |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 137 | 65 | 67 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 180 | | |
| | **ЗЕ** | 5 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семи-нары | Практич. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Основы частных методик | 14 | 2 | 2 | - | - | 14 |
| 2. Особенности работы с родителями детей инвалидов | 14 | | 2 | - | - | 14 |
| 3. Методика АФК детей с нарушением зрения | 18 | 2 | 2 | - | - | 14 |
| 4. Методика АФК детей с нарушением слуха | 18 | 2 | 2 | - | - | 14 |
| 5. Методика АФК детей с | 18 | 2 | 2 | - | | 14 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| умственной отсталостью | | | | | - | |
| 6. Методика АФК при детском церебральном параличе | 18 | 2 | 2 | - | - | 14 |
| 7. Реабилитация детей с поражением спинного мозга | 17 | 2 | 2 | - | - | 14 |
| 8. Методика АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей | 12 | 2 | 2 | - | - | 14 |
| 9. Методика АФК женщин – инвалидов | 12 | | 2 | - | - | 13 |
| 10. Методика АФК инвалидов пожилого возраста | 12 | | 2 | - | - | 12 |
| Всего (включая 9 часов на итоговый контроль)**:** | 153/9 | 14 | 20 | | | 137 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий:

**Модуль 1**: Основы частных методик АФК (2 часа).

1. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных – методик АФК. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп.

2. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.

3. Коррекционно-развивающая направленность - основа частных методик АФК.

4. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушение в развитии:

5. Формы организации АФК с детьми.

**Изучение Модуля 1: Основы частных методик АФК направлено на приобретение**

Знаний о сущности, организации, структуре, принципах, методологических основах частных методик АФК;

Умений разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах АФК: АФВ, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации;

Навыков владения средствами, методами, приемами, техническими средствами и тренажерами для осуществления когнитивного и двигательного обучения, воспитания и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2)

**Модуль 2**: Особенности работы с родителями детей-инвалидов (2 часа).

**Лекция не предусмотрена.**

**Модуль 3**: Методика АФК детей с нарушениями зрения (2 часа).

1. Характеристика детей с нарушениями зрения:

2. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения

3. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.

4. Коррекция и профилактика нарушений зрения.

**Изучение Модуля 3. Методика АФК детей с нарушениями зрения направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2)

**Модуль 4:** Методика АФК детей с нарушениями слуха (2 часа).

1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха.

2. Характеристика детей с нарушением слуха.

3. Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха.

**Изучение Модуля 4. Методика АФК детей с нарушениями слуха направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2)

**Модуль 5:** Методика АФК детей с умственной отсталостью (2 часа).

1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью:

2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии:

3. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью:

4. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.

**Изучение Модуля 5. Методика АФК детей с умственной отсталостью направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4 )

Литература: основная (1), дополнительная (2)

**Модуль 6:** Методика АФК при детском церебральном параличе (ДЦП) (2 часа).

1. Понятие о ДЦП: эпидемиология, классификация, этиология.

2. Двигательная реабилитация детей с ДЦП

3. Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП:

**Изучение Модуля 6. Методика АФК при детском церебральном параличе (ДЦП) направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (4)

**Модуль 7**: Реабилитация детей с поражением спинного мозга (2 часа).

1. Характеристика патологии:
2. Методы двигательной реабилитации:
3. Методы тренировки спинальной локомоторной активности.

**Изучение Модуля 7. Реабилитация детей с поражением спинного мозга направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (1)

**Модуль 8**: Методика АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей (2 часа).

1. Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей:
2. Врожденные пороки развития конечностей.
3. Методика адаптивной физической культуры детей различного возраста.

**Изучение Модуля 8. Методика АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (3,4)

**Модуль 9:** Методика АФК женщин-инвалидов.

**Лекция не предусмотрена.**

**Модуль 10:** Особенности методики АФК у лиц пожилого и зрелого возраста.

**Лекция не предусмотрена.**

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий

**Модуль 1. Основы частных методик АФК**

1. Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных – методик АФК. Характеристика типичных нарушений у инвалидов разных нозологических групп.

2. Двигательная сфера детей с нарушениями в развитии.

3. Коррекционно-развивающая направленность - основа частных методик АФК.

4. Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушение в развитии:

- единство диагностики и коррекции;
- принцип дифференциации и индивидуализации;
- принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий;
- принцип учета возрастных особенностей;
- принцип адекватности педагогических воздействий;
- принцип оптимальности педагогических воздействий;
- принцип вариативности педагогических воздействий;
- принцип приоритетной роли микросоциума;

5. Формы организации АФК с детьми.

**Изучение Модуля 1. Основы частных методик АФК направлено на приобретение**

Знаний о сущности, организации, структуре, принципах, методологических основах частных методик АФК;

Умений разрабатывать современные технологии проведения занятий во всех видах АФК: АФВ, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации;

Навыков владения средствами, методами, приемами, техническими средствами и тренажерами для осуществления когнитивного и двигательного обучения, воспитания и развития лиц с ограниченными возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов,

реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2).

**Модуль 2. Особенности работы с родителями детей-инвалидов**

1. Методы и методические приемы, применяемые в процессе воспитания ребенка.

2. Методы и формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями:

- психотерапевтическое направление;
- социально-тренинговое направление;
- правовое направление;
- интеграционное направление.

3. Участие семьи в развитии двигательной активности детей с нарушениями в развитии.

**Изучение Модуля 2. Особенности работы с родителями детей-инвалидов направлено на приобретение**

Знаний о современной технологии и практике воспитательной физкультурно-оздоровительной работы с родителями детей-инвалидов разных нозологических групп;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков обеспечения условий для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2).

**Модуль 3. Методика АФК детей с нарушениями зрения**

1. Характеристика детей с нарушениями зрения:

- характеристика зрительных функций;
- зрительные дисфункции у детей (близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, нистагм, ретролентальная фиброплазия).

2. Особенности физического развития и двигательных нарушений.

3. Особенности психического развития детей с нарушением зрения.

4. Задачи и средства АФВ:

- общие и специальные задачи;
- основные и вспомогательные средства.

5. Коррекционная направленность АФВ.

6. Методика и методические приемы обучения, коррекции и развития детей с нарушением зрения:

- метод практических упражнений;
- метод слова;
- метод дистанционного управления;
- метод упражнения по применению знаний;

- метод наглядности;
- метод стимулирования двигательной активности.

7. Использование и развития сохранных анализаторов.

8. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам.

9. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.

10. Коррекция и профилактика нарушений зрения.

**Изучение Модуля 3. Методика АФК детей с нарушениями зрения направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2).

**Модуль 4. Методика АФК детей с нарушениями слуха**

1. Анатомо-физиологическая характеристика нарушений слуха:

- принципы стойких нарушений слуха;
- заболевания среднего уха;
- заболевания внутреннего уха;
- заболевания слухового нерва, проводящих путей и слуховых центров;
- взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов.

2. Особенности психофизического развития и двигательных способностей глухих детей (координационные способности, скоростные качества, скоростно-силовые качества, статическая выносливость).

3. Методика коррекции двигательных нарушений глухих детей.

4. Методика активизации познавательной деятельности глухих детей.

5. Роль вибрационная чувствительность компенсаторных механизмов в развитии глухих детей (зрительный, кожный, анализаторы).

**Изучение Модуля 4. Методика АФК детей с нарушениями слуха направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2).

**Модуль 5. Методика АФК детей с умственной отсталостью**

1. Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью:

- понятие, причины и формы умственной отсталости;
- особенности физического развития и двигательных способностей детей.

2. Особенности методики АФК с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии:

- основные и специальные задачи;
- средства АФК;
- методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями.

3. Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью:

- коррекция ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, метания;
- коррекция и развитие мелкой моторики рук;
- коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия.

4. Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.

**Изучение Модуля 5. Методика АФК детей с умственной отсталостью направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2).

**Модуль 6. Методика АФК при детском церебральном параличе (ДЦП)**

1. Понятие о ДЦП: эпидемиология, классификация, этиология.

2. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения. Речевые и психические отклонения.

3. Двигательные нарушения при ДЦП:

- формирование движений ребенка;
- позотонические рефлексы.

4. Двигательная реабилитация детей с ДЦП:

- коррекция осанки;
- нормализация произвольных движений в суставах нижних и верхних конечностей;
- коррекция мелкой моторики и манипулятивной функции рук;
- коррекция сенсорных расстройств;
- профилактика и коррекция контрактур;
- активизация психических процессов и познавательной деятельности.

5. Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП:

- упражнения начального этапа физической подготовки;
- упражнения развивающего этапа физической подготовки;
- упражнения тренирующего этапа физической подготовки;
- нетрадиционные формы занятий.

**Изучение Модуля 6. Методика АФК при детском церебральном параличе (ДЦП) направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (4).

**Модуль 7. Реабилитация детей с поражением спинного мозга**

1. Характеристика патологии:

- понятие о вертеброгенных миелопатиях;
- сочетанная травма позвоночника и спинного мозга;
- травматическая болезнь спинного мозга;
- основные проявления миелопатии;
- вторичные нарушения при миелопатии (спастичность мышц, контрактуры, пролежни, остеопароз, гетеротопическая оссификация, тромбозы в системе глубоких вен)

2. Методы двигательной реабилитации:

- развитие методов двигательной реабилитации;

- традиционные методы;
- дополнительные технические методы (гипербарическая оксигенация, лечебная электростимуляция, использование тренажеров)

3. Методы тренировки спинальной локомоторной активности

**Изучение Модуля 7. Реабилитация детей с поражением спинного мозга направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (1).

**Модуль 8. Методика АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей**

1. Анатомо-физиологические особенности культей конечностей у детей:
   - изменение в скелете усеченной и сократившейся нижней конечности;
   - изменения в скелете усеченной верхней конечности
2. Врожденные пороки развития конечностей.
3. Методические особенности применения физических упражнений в раннем и младшем школьном возрасте.
4. Методические особенности применения физических упражнений в старшем дошкольном возрасте.
5. методические особенности применения физических упражнений в младшем и среднем школьном возрасте.
6. Методические особенности применения физических упражнений в страшем школьном возрасте.
7. Методические особенности занятий на тренажерах с детьми среднего и старшего школьного возраста.

**Изучение Модуля 8. Методика АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами, приемами проведения комплексов физических упражнений, применения физических факторов воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций, предупреждения прогрессирования основного заболевания.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (3,4).

**Модуль 9. Методика АФК женщин-инвалидов**

1. Анатомо-морфологические особенности женщин-инвалидов.
2. Особенности психофизических и двигательных нарушений у женщин-инвалидов.
3. Задачи и средства адаптивного физического воздействия.
4. Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями с женщинами-инвалидами.

**Изучение Модуля 9. Методика АФК женщин-инвалидов направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2).

**Модуль 10. Особенности методики АФК у лиц пожилого и зрелого возраста**

1. Понятие о физиологической и патологической старости.
2. Морфологические особенности в связи со старением, обуславливающие методику АФК.
3. Отбор занимающихся и деление на группы.
4. Особенности организации занятий АФК с лицами пожилого возраста.
5. Задачи и средства АФК для инвалидов пожилого возраста.
6. Методы, принципы, методические приемы, используемые в процессе занятий АФК с лицами пожилого возраста.

**Изучение Модуля 10. Особенности методики АФК у лиц пожилого и зрелого возраста направлено на приобретение**

Знаний об особенностях развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;

Умений приобщить людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов различных нозологических групп к занятиям АФК;

Навыков владения методами измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся.

(ОПК 2, ОПК-3, ОПК-10, ПК-4)

Литература: основная (1), дополнительная (2).

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п\п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| Раздел (Модуль)1 Основы частных методик | | | |
| 1 | Медико-физиологические и психологические предпосылки построения частных методик адаптивной физической культуры | 6 | Опрос |
| 2 | Двигательная сфера у детей с нарушениями в развитии | 4 | Опрос |
| 3 | Основные педагогические принципы и формы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии | 4 | Контрольная работа |
| Раздел (Модуль) 2 Особенности работы с родителями детей инвалидов | | | |
| 1 | Особенности семейного воспитания детей с ограниченными возможностями | 6 | Реферат |
| 2 | Роль матери в семье, воспитывающей ребенка с нарушениями в развитии | 4 | Реферат |
| 3 | Методы и формы работы с родителями детей с ограниченными возможностями | 4 | Реферат |
| Раздел (Модуль) 3 Методика АФК детей с нарушением зрения | | | |
| 1 | Характеристика детей с нарушением зрения | 4 | Опрос |
| 2 | Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения | 4 | Реферат |
| | Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения | 4 | Реферат |
| 4 | Коррекция и профилактика нарушений зрения | 2 | Реферат |
| Раздел (Модуль) 4 Методика АФК детей с нарушением слуха | | | |
| 1 | Анатомо-физиологическая | 6 | Опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | характеристика нарушений слуха | | |
| 2 | Характеристика детей с нарушениями слуха | 4 | Опрос |
| 3 | Методика занятий физическими упражнениями с детьми, имеющими нарушения слуха | 4 | Реферат |
| Раздел (Модуль) 5 Методика АФК детей с умственной отсталостью | | | |
| 1 | Медико-физиологическая и психолого-педагогическая характеристика детей с умственной отсталостью | 4 | Опрос |
| 2 | Особенности методики адаптивной физической культуры с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии | 4 | Реферат |
| 3 | Коррекция основных нарушений у детей с умственной отсталостью | 4 | Реферат |
| 4 | Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью | 2 | Реферат |
| Раздел (Модуль) 6 Методика АФК при детском церебральном параличе | | | |
| 1 | Понятие о детском церебральном параличе (эпидемиология, классификация, этиология) | 6 | Опрос |
| 2 | Двигательная реабилитация детей с ДЦП | 4 | Реферат |
| 3 | Адаптивное физическое воспитание детей с ДЦП | 4 | Реферат |
| Раздел (Модуль) 7 Реабилитация детей с поражением спинного мозга | | | |
| 1 | Характеристика патологии | 6 | Опрос |
| 2 | Методы двигательной реабилитации | 4 | Опрос |
| 3 | Методы тренировки спинальной локомоторной активности | 4 | Опрос |
| Раздел (Модуль) 8 Методика АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей | | | |
| 1 | Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей. Врожденные пороки развития конечностей | 6 | Опрос |
| 2 | Методика АФК детей различного возраста | 4 | Реферат |
| 3 | Методические особенности проведения подвижных и спортивных игр с детьми различного возраста | 4 | Реферат |
| Раздел (Модуль) 9 Методика АФК женщин – инвалидов | | | |
| 1 | Анатомо-морфологические особенности | 7 | Реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | женщин-инвалидов. Особенности психической сферы. | | |
| 2 | Общие и специфические задачи АФК. Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий. | 6 | Реферат |
| | Раздел (Модуль) 10 Методика АФК инвалидов пожилого возраста | | |
| 1 | Анатомо-морфологические и физиологические особенности инвалидов пожилого возраста | 6 | Контрольная работа |
| 2 | Средства АФК для лиц пожилого возраста. Методы и методические приемы, используемые в процессе занятий АФК с лицами пожилого возраста. | 6 | Реферат |
| | Итого | 137 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.

**Модуль 1: Основы частных методик АФК**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова .— 2013 .— 89 с. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/242629

**Модуль 2:Особенности работы с родителями детей-инвалидов**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова .— 2013 .— 89 с. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/242629

**Модуль 3: Методика АФК детей с нарушениями зрения**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова .— 2013 .— 89 с. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/242629

**Модуль 4: Методика АФК детей с нарушениями слуха**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова .— 2013 .— 89 с. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/242629

**Модуль 5: Методика АФК детей с умственной отсталостью**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова .— 2013 .— 89 с. — Режим доступа: https:// lib. rucont.ru/efd/242629

**Модуль 6: Методика АФК при детском церебральном параличе**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук, ред.: С.П. Евсеев, ред.: С.Ф. Курдыбайло.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/187915

**Модуль 7**: **Реабилитация детей с поражением спинного мозга**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Мугерман, Б.И. Физическая реабилитация лиц с последствиями заболеваний нервной системы: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 032102 - "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / Б.И. Мугерман .— 2007 .— 155 с. — Режим доступа: https:/lib. /rucont.ru/efd/241369

**Модуль 8**: **Методика АФК при врожденных аномалиях развития и после ампутации конечностей**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

*1.* Ряпина, В.О. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях и после ампутации конечностей [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / В.О. Ряпина .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 67 с. : ил. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/229006

2. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук, ред.: С.П. Евсеев, ред.: С.Ф.

Курдыбайло.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://lib. rucont.ru/efd/187915

**Модуль 9: Методика АФК женщин-инвалидов**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова .— 2013 .— 89 с. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/242629

**Модуль 10: Особенности методики АФК у лиц пожилого и зрелого возраста**

*Рекомендуемая литература*

*Основная:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная:*

1. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова .— 2013 .— 89 с. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/242629

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ОПК-2 | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) A/03.6 Развивающая | **Знает (пороговый уровень):** - основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; - предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельность. | реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся;<br>- осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень)**:<br>- оставления индивидуальных программ;<br>- владения профессиональной терминологией;<br>- владения опытом обобщения и анализа информации. |
| ОПК-3 | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)<br>A/03.6 Развивающая деятельность. | **Знает (пороговый уровень):**<br>-психофизические особенности развития лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;<br>- показания и противопоказания к применению тех или иных средств, методов и методических приемов при регулировании психофизической нагрузки;<br>- технические средства обучения, используемые в адаптивной физической культуре;<br>- методики оценивания состояния здоровья лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Умеет (стандартный уровень):** |

| | | |
|---|---|---|
| | | - использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся;<br>- подбирать и использовать технические средства обучения с учетом индивидуальных особенностей психофизического развития занимающихся;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- владения теоретическим знаниями и практическими умения по применению современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- владения всеми частными методиками адаптивного физического воспитания лиц с различными формами заболеваний;<br>- владения средствами, методами, приемами, техническими средствами и тренажерами |
| ОПК-10 | 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | **Знает (пороговый уровень):**<br>-факторы риска, способствующие неблагоприятному развитию основного заболевания, и патогенетические механизмы прогрессирования основного заболевания, дефекта и/или вторичных отклонений основного заболевания;<br>- виды физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека с целью предупреждения прогрессирования основного заболевания |

| | | |
|---|---|---|
| | | (дефекта) организма.<br>**Умеет (стандартный уровень)**:<br>- определить наиболее значимые мишени профилактического воздействия;<br>- подобрать и осуществить на практике комплекс физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, ориентированный на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями.<br>**Имеет опы**т (эталонный уровень):<br>- практического применения физических упражнений, физических средств и методов воздействия на человека, направленных на предупреждение прогрессирования основного заболевания (дефекта) организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). |
| ПК-4 | 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | **Знает (пороговый уровень):**<br>- современные проблемы адаптивной физической культуры и пути их решения<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике адаптивной физической культуре<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- выявления актуальных проблем в каждом виде адаптивной физической культуры, связанных с реализацией воспитательной деятельности (анализ |

| | | |
|---|---|---|
| | | потребностей, ценностных ориентаций, направленности личности, мотивации, установок, убеждений лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов) |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

- текущая аттестация (опрос)
- промежуточная аттестация (контрольные работы по разделам)
- итоговая аттестация (экзамен)

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция: выберите правильный ответ**

1. В коррекционной школе какого вида обучаются дети с умственной отсталостью

а) 6

б) **8**

в) 2

г) 3

2. Для какой категории детей-инвалидов используется контактный метод обучения двигательным действиям:

а) для слабослышащих

б) для детей с ЗПР

в) для умственно-отсталых

г) **для слепых**

3. Что такое онтогенез:

а) **индивидуальное развитие человека**

б) нарушение генома

в) заболевание

г) фаза стресса

4. Что не влияет на состояние двигательной сферы ребенка-инвалида

а) раннее начало двигательной активности

б) структура и тяжесть дефекта

в) **материальное пособие**

г) особенности психического развития

5. Компенсация это:

а) отклонение

б) **замещение**

в) физический дефект

г) развитие функции

6. Сенситивные периоды это:

а) **благоприятные периоды для развития функций или качеств**

б) неблагоприятные периоды
для развития функций или качеств

в) пубертатные периоды

г) возрастные периоды

7. Что относится к зрительным функциям:

а) дальтонизм

б) тактильная чувствительность

в) **цветоощущение**

г) нистагм

8. Помутнение хрусталика это:

а) рефракция

б) астигматизм

в) амблиопия

г) **катаракта**

9. Высокие степени миопии опасны:

а) возможностью развития инсультов

б) **отслоением сетчатки**

в) появлением косоглазия

г) помутнением роговицы

10. Какое заболевание не имеет ограничений по физическим нагрузкам:

а) миопия

б) глаукома

в) **дальнозоркость**

11. Какое проявление координационных способностей хорошо развито у тотально слепых детей:

а) **мелкая моторика рук**

б) пространственная ориентировка

в) статическое равновесие

г) ритмичность

12. Какое проявление координационных способностей очень страдает у умственно отсталых детей:

а) мелкая моторика рук

б) пространственная ориентировка

в) статическое равновесие

г) **ритмичность**

13. Что не относится к проявлениям координационных способностей:

а) мелкая моторика рук

б) **скорость одиночного движения**

в) статическое равновесие

г) ритмичность

14. У глухих детей самое распространенное вторичное отклонение это:

а) нарушение интеллекта

б) нарушение зрения

в) **нарушение речи**

г) нарушение ритмичности

15. Какие категории детей обучаются в одной школе вместе:

а) ЗПР и умственно отсталые

б) слепые и глухие

в) **слабослышащие и глухие**

г) слабовидящие и слепые

16. Принято считать, что первое клиническое описание детского церебрального паралича сделано

а) Джерином-Клюмпке в 1885г.

б) **английским врачом-хирургом В. Литтлем в 1861 г.**

в) М.Я. Брейтманом в 1902 г.

г) М.Б. Цукер в 1965 г.

17. Детский церебральный паралич – это

а) **сложное заболевание центральной нервной системы, основными особенностями которого является то, что оно начинается в период внутриутробного развития, родов или новорожденности, т.е. в условиях незрелости мозга.**

б) воспаление головного мозга в результате нейроинфекции, а также аллергических, инфекционно-аллергических, токсических поражений мозга.

в) наследственное заболевание нервно-мышечного аппарата, обусловленное генетическими дефектами обмена веществ в мышечной ткани.

г) непрогрессирующее заболевание головного мозга, поражающее его отделы, которые ведают движениями и положением тела.

18.Основными этиологическими факторами ДЦП считаются:

а) несовместимость крови матери и плода по резус-фактору или группам крови

б) инфекционные заболевания, перенесенные будущей матерью во время беременности

в) генетические дефекты обмена веществ в мышечной ткани

г) **механическая интранатальная травма**

19. Основные нарушения при ДЦП

а) заторможенность психических процессов, головные боли, тошнота, рвота

б) генерализованные и очаговые припадки

в) прогрессирующие мышечные дистрофии

г) двигательные, речевые и психические расстройства

20. Двигательные расстройства при ДЦП проявляются в виде

а) **парезов, параличей, насильственных движений**

б) затрудненного расслабления мышц при активных движениях

в) слабости мимических мышц, гипомимии, изменении артикуляции

г) сложных нарушений регуляции тонуса по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии.

21. Тяжелая форма ДЦП возникает

а) при асфиксии длительностью 5–7 минут, как правило, связанной с осложнениями беременности и родов

б) **при длительной асфиксии или тяжелой родовой травме с перенатальной отягощенностью**

в) при блокаде холинорецептора синапса полипептидом

г) при кратком гипоксическом воздействии

22.В настоящее время в нашей стране принята классификация ДЦП

а) Гончаровой М.Н. (1962)

б) Джерина-Клюмпке (1885)

в) Межениной Е.П. (1966)

г) **Семеновой К.А. (1991)**

23. Спастическая диплегия характеризуется

а) неразвивающимся установочным рефлексом на голову и ярко выраженными тоническими рефлексами

б) **поражением и рук, и ног, при этом нижние конечности затронуты в большей степени, чем верхние**

в) двигательными расстройствами в виде непроизвольныхнасильственных движений - гиперкинезов

г) низким мышечным тонусом, нарушением равновесия тела в покое и при ходьбе

24. Спастическая гемиплегия характеризуется

а) двигательными расстройствами в виде непроизвольных насильственных движений - гиперкинезов

б) поражением мозжечка, которое в некоторых случаях сочетается с поражением лобных отделов мозга

в) **одновременным поражением руки и ноги с одной стороны**

г) резким ограничением выпрямления тазового пояса, задержкой формирования физиологических изгибов позвоночного столба

25. Атонически-астатическая форма характеризуется

а) **снижением мышечного тонуса; ребенок не может контролировать движения головы, конечностей, туловища, нарушена координация движений и равновесия**

б) поражением и рук, и ног, при этом нижние конечности затронуты в большей степени, чем верхние

в) тотальным поражением больших полушарий

г) одновременным поражением руки и ноги с одной стороны

26. Гиперкинетическая форма характеризуется

а) **поражением подкорковых отделов мозга; двигательные нарушения проявляются в виде насильственных движений**

б) повышение мышечного тонуса (спастичность) в конечностях, ограничение силы и объема движений в сочетании с нередуцированными тоническими рефлексами

в) атрофией конечностей на пораженной стороне

г) низким мышечным тонусом, нарушением равновесия тела в покое и при ходьбе

27. Двойная гемиплегия характеризуется

а) толчкообразной, асимметричной походкой, дискоординированными произвольными движениями рук

б) поражением подкорковых отделов мозга; двигательные нарушения проявляются в виде насильственных движений

в) **как тетрапарез с тяжелыми поражениями верхних и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги**

г) нарушением функции равновесия и координации движений, тремором, гиперметрией (несоразмерность, чрезмерность движений) в покое и при ходьбе

28. Вторичные нарушения при ДЦП

а) судорожные припадки

б) деформации и порочные установки стоп, сколиозы позвоночника

в) контрактуры суставов

г) **речевые расстройства (дизартрия, алалия, анартрия)**

29. Сопутствующие заболевания при ДЦП

а) **судорожные припадки и расстройства чувствительности**

б) изменения психики, (вплоть до глубокой дебильности), нарушения речи, зрения, слуха

в) нарушение осанки и плоскостопия

г) контрактуры суставов и порочные установки стоп

30. Периодизация при лечении ДЦП

а) 2 периода восстановительного лечения

б) **3 периода восстановительного лечения**

в) 4 периода восстановительного лечения

г) 6 периодов восстановительного лечения

31. Ранняя стадия заболевания характеризуется

а) нарастанием патологического тонуса мышц

б) быстрым нарастанием массивных, множественных контрактур, тяжелыми деформациями, фиброзным перерождением мышц суставов и связок

в) повышенной температурой, приступами асфиксии, тремором конечностей

г) **подавлением активности врожденных двигательных рефлексов**

32. Начальная резидуальная стадия заболевания характеризуется

а) нарастанием патологического тонуса мышц

б) окончательным формированием патологического двигательного стереотипа

в) повышенной температурой, приступами асфиксии, тремором конечностей

г) **задержкой и нарушением первых этапов развития двигательных навыков**

33. В остром периоде заболевания преобладает

а) **медикаментозное лечение**

б) хирургическое вмешательство

в) ЛФК

г) массаж с пассивными движениями по суставам

34. Средства ЛФК начинают использовать

а) в позднем восстановительном периоде

б) **в раннем периоде**

в) в начальном резидуальном периоде

г) в хроническом резидуальном периоде

35. Ортопедические мероприятия направлены

а) на укрепление мышечно-связочного аппарата

б) **на предотвращение вторичных изменений аппарата движения**

в) на повышение реактивности организма

г) на исправление патологической позы и разгрузку определенных частей тела

36. Медицинская реабилитация включает

а) **медикаментозное, физиотерапевтическое и ортопедическое лечение**

б) логопедическую работу

в) психокоррекцию и профессиональную ориентацию

г) лечебное плавание и иппотерапию

37. Рефлекторные упражнения представляют собой

а) движения с перемещением различных частей тела больного усилиями проводящего занятия

б) специальные, с лечебной целью подобранные различные сочетания движений, выполняемые больным самостоятельно

в) **неоднократное раздражение определенных рефлексогенных зон, с целью вызвать в ответ соответствующую двигательную реакцию**

г) статические напряжения направленые на регуляцию мышечных сокращений

38. АФК при ДЦП направлена на решение следующих задач

а) **нормализация безусловнорефлекторной двигательной деятельности**

б) преодоление симптомов отека

в) нормализация дыхательной функции

г) тренировка опороспособности и равновесия

39. Адаптивное физическое воспитание – это

а) комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также трудоспособность больных и инвалидов

б) компонент АФК, удовлетворяющий потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и

трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

в) **компонент АФК, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, в максимально возможной самореализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей**

г) специфический процесс и результат человеческой деятельности, а также средства и способы совершенствования и гармонизации всех сторон и свойств индивида с отклонениями в состоянии здоровья

40. Триединая задача, решаемая на уроке АФК

а) **коррекционная, образовательная, воспитательная**

б) развивающая, образовательная, воспитательная

в) воспитательная, обучающая, оздоровительная

г) коррекционная, развивающая, обучающая

41. Основными средствами процедуры лечебного плавания являются

а) **упражнения на растягивание**

б) упражнения на статическое напряжение мышц

в) упражнения на расслабление мышц

г) гипоксические нагрузки, массаж под водой, упражнения в воде

42. Иппотерапию относят

а) **к методам социальной реабилитации**

б) к методам игротерапии

в) к физиотерапевтическим методам лечения

г) к ортопедическим методам лечения

43. Дыхательная терапия при ДЦП направлена

а) на нормализацию нервно-мышечной координации

б) **на улучшение снабжения кислородом тканей, особенно нервных и мышечных волокон**

в) на задержку развития атрофий мышц

г) на активизацию познавательной функции больных

44. Обучение детей с нарушениями функции ОДА осуществляется

а) в школах-интернатах IVвида

б) в школах-интернатах III вида

в) в школах-интернатах VIII вида

г) **в школах-интернатах VI вида**

45. Раздел программы «Общеразвивающие и коррегирующие упражнения» используется

а) на каждом 2-ом уроке легкой атлетики

б) на занятиях гимнастики

в) в течение всего учебного года

г) **на занятиях АФК**

### 7.2.3. Вопросы к экзамену по всему курсу:

1. Что такое умственная отсталость? Причины и формы умственной отсталости.
2. Особенности физического развития детей с умственной отсталостью.
3. Особенности обучения двигательным действиям детей с умственной отсталостью.
4. Особенности методики развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.
5. Основные нарушения в технике ходьбы, бега и прыжков умственно отсталого ребенка, методические приемы их коррекции.
6. Коррекция и развитие мелкой моторики рук у детей с умственной отсталостью.
7. Методические приемы, используемые для коррекции расслабления и вторичных нарушений у детей с умственной отсталостью.
8. Понятие о ДЦП: определение, этиология, классификация.
9. Двигательные нарушения у детей с ДЦП.
10. Формирование движений нормально развивающихся детей, и детей с ДЦП в раннем возрасте.
11. Сопутствующие заболевания и вторичные нарушения у детей с ДЦП.
12. Периоды и задачи физического воспитания детей с ДЦП.
13. Травматическая болезнь спинного мозга. Определение, характеристика периодов. Миелопатия: определение, клинические проявления.
14. Характеристика нейрогенных контрактур, способы их профилактики.
15. Основные методические приемы, используемые при поражениях спинного мозга.
16. Наиболее распространенные аномалии развития нижних и верхних конечностей. Анатомо-функциональные особенности культей конечностей у детей.
17. Характеристика изменений в опорно-двигательном аппарате при врожденных дефектах верхних и нижних конечностей.
18. Методические приемы, применяемые для формирования у детей раннего возраста двигательных компенсаций.
19. Этапы обучения ходьбе на протезах в старшем дошкольном возрасте.
20. Коррекционно-компенсаторные упражнения для детей после ампутации нижних конечностей.
21. Коррекционно-компенсаторные упражнения для детей после ампутации верхних конечностей.
22. Упражнения, направленные на устранение контрактур и тугоподвижности в суставах усеченной верхней конечности.
23. Фантомно-импульсная гимнастика: содержание, значение.

24. Игры, доступные для детей с деформациями конечностей, их роль в двигательной реабилитации детей.

25. особенности методики занятий с инвалидами зрелого и пожилого возраста.

26. Особенности методики занятий с инвалидами - женщинами.

27. Оздоровительная тренировка, цели, задачи.

28. Коррекционно-развивающие направления в методике АФК.

29. Особенности методики занятий с детьми - инвалидами.

30. Принципы компенсаторной направленности к работе с детьми-инвалидами.

31. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания детей с нарушениями зрения.

32. Методы и методические приемы обучения детей с патологией зрения двигательным действиям.

33. Двигательные и психофизические нарушения у детей с патологией зрения.

34. Двигательные и психофизические нарушения у детей патологией слуха.

35. Методические приемы, используемые для активизации речевой и познавательной деятельности.

36. Методы и методические приемы для комплексного развития физических качеств у детей с нарушением слуха.

37. Коррекционная направленность адаптивного физического воспитания детей с нарушением слуха.

38. Координационные нарушения двигательной деятельности глухих детей. Методы их коррекции.

39. Основные принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии.

40. Формы организации АФК с детьми – инвалидами.

41. Характеристика зрительных функций.

42. Зрительные дисфункции у детей школьного возраста.

43. Задачи и средства АФК детей с нарушением зрения.

44. Показания и противопоказания к физическим нагрузкам для детей с нарушением зрения.

45. Методика и организация подвижных игр с детьми с нарушением зрения.

46. Коррекция и профилактика нарушений зрения.

47. Причины стойких нарушений слуха.

48. Основные заболевания, приводящие к потере слуха (заболевания наружного, среднего, внутреннего уха).

49. Заболевания слухового нерва, проводящих путей и слуховых центров в головном мозге.

50. Взаимосвязь слухового и вестибулярного анализаторов.

51. Роль компенсаторных механизмов в развитии глухих детей.

52. Особенности глухих от рождения и позднооглохших.
53. Задачи и средства АФК для детей с умственной отсталостью.
54. Коррекционно - развивающие игры для детей с умственной отсталостью.
55. Остеопороз: определение понятия. Способы его профилактики, меры предосторожности при занятиях физическими упражнениями.
56. Спастичность мышц, способы ее оценки. Позитивная и негативная стороны спастичности, способы ее снижения.
57. Развитие силы и силовой выносливости с помощью биологической обратной связи.
58. Понятие о спинальной локомоторной активности. Тренировка спинальной локомоторной активности как основа восстановления ходьбы.
59. Особенности метода ручной редрессации.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная литература:*

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https:/lib. rucont.ru/efd/641329

*Дополнительная литература:*

1. Мугерман, Б.И. Физическая реабилитация лиц с последствиями заболеваний нервной системы: учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 032102 - "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / Б.И. Мугерман .— 2007 .— 155 с. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/241369
2. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова .— 2013 .— 89 с. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/242629
3. Ряпина, В.О. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях и после ампутации конечностей [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / В.О. Ряпина .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 67 с. : ил. — Режим доступа: https://lib. rucont.ru/efd/229006
4. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук, ред.: С.П. Евсеев, ред.: С.Ф. Курдыбайло.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/187915

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
3. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
4. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

*Справочно-информационные системы:*

1. «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. «Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

*Поисковые системы:*

1. Поисковая система Google [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.google.ru/
2. Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студенты при освоении дисциплины «Частные методики АФК» должны обладать умением подбирать соответствующие средства и методы адаптивной физической культуры в процессе оздоровительной работы с инвалидами разных нозологических групп; разрабатывать современные технологии физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами разных нозологических групп; использовать разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфо-функциональных и индивидуально-психических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, позволит специалистам добиться больших результатов в своей профессиональной деятельности и максимально эффективно вести реабилитационную работу.

Студентам при освоении курса следует обращать особое внимание на усвоение трудных вопросов.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе семинарского занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю.

При подготовке к экзамену (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер | 16.08.2016 | Прикладное ПО, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | | пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

# ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (В АФК)

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
Направленность (профиль программы): физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3,4
Семестр – 5,6,7,8
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработал:
Новиков И.С., преподаватель

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального образовательного стандарта……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……... 3
3. Место дисциплины в структуре ООП……. 10
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……... 11
5. Содержание дисциплины……. 11
5.1. Количество часов по видам занятий……. 11
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий..... 12
5.2.1. Содержание лекционных занятий……. 12
5.2.2. Содержание практических занятий…….. 15
6. Самостоятельная работа студентов…… 18
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации… 21
7.1. Этапы формирования компетенций……..… 21
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…….. 28
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 28
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине…….. 28
7.2.3. Вопросы к экзамену…… 35
8. Перечень основной и дополнительной литературы…… 39
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 39
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 40
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..… 41

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата)» утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г №942.

*Виды профессиональной деятельности* к которым готовятся выпускники:
педагогическая;
воспитательная;
развивающая;
реабилитационная (восстановительная);
компенсаторная;
профилактическая;
научно-исследовательская.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br><br>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, их место и значение в | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| физической культуре, науке и образовании;<br><br>- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, как базовых видов спорта;<br><br>- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми;<br><br>- терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр;<br><br>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;<br><br>- основы обучения гимнастическим упражнениям;<br><br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;<br><br>- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики;<br><br>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;<br><br>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;<br><br>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;<br><br>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике;<br><br>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;<br><br>- основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br><br>- методики обучения способам плавания; | учитель)»<br><br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение;<br><br>А/02.6 Воспитательная деятельность;<br><br>А/03.6 Развивающая деятельность;<br><br>В/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования;<br><br>В/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования;<br><br>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.<br><br>ПС «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и АС»<br><br>А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации;<br><br>А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br><br>А/04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и | |

| | | |
|---|---|---|
| - методики развития физических качеств средствами плавания;<br><br>-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;<br><br>-методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;<br><br>- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;<br><br>- основы обучения спортивным и подвижным играм;<br><br>- терминологию спортивных и подвижных игр;<br><br>- способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;<br><br>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;<br><br>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;<br><br>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;<br><br>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;<br><br>- способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;<br><br>- психолого-педагогические приемы активации | предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы.<br><br><u>ПС «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»</u><br><br>А/01.6 Социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов. | |

| | | |
|---|---|---|
| познавательной активности занимающихся.<br><br>**Уметь:**<br><br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br><br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, в зависимости от поставленных задач;<br><br>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр;<br><br>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br><br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх;<br><br>- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических;<br><br>-использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр;<br><br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; | | |

| | | |
|---|---|---|
| - организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания;<br><br>-контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания;<br><br>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, и определять ошибки в технике;<br><br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, подбирать приемы и средства для их устранения;<br><br>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм;<br><br>- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм;<br><br>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;<br><br>- осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;<br><br>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; | | |

| | | |
|---|---|---|
| - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;<br><br>- формировать основы физкультурных знаний;<br><br>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;<br><br>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.<br><br>**Иметь опыт:**<br><br>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;<br><br>- владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br><br>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;<br><br>- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;<br><br>- владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;<br><br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;<br><br>- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;<br><br>- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;<br><br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных | | |

| | | |
|---|---|---|
| и спортивных игр;<br><br>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;<br><br>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);<br><br>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. | | |
| **Знать:**<br><br>- виды физических качеств и факторы, их определяющие;<br><br>- особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br><br>- особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.<br><br>**Уметь:**<br><br>- учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями;<br><br>- разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах АФК с учетом особенностей нозологических групп;<br><br>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций.<br><br>**Иметь опыт:**<br><br>- современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;<br><br>- планированием содержания уроков, занятий и других форм использования ФУ с учетом возраста, пола, нозологических форм | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»<br><br>A/03.6 Развивающая деятельность;<br><br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования;<br><br>B/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования;<br><br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.<br><br>ПС «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и АС»<br><br>A/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических | ОПК-7 |

| | | |
|---|---|---|
| заболеваний занимающихся;<br><br>- психологическим подходом в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии. | групп;<br><br>В/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду, спортивной дисциплине адаптивного спорта;<br><br>В/03.6 Проведение мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду, спортивной дисциплине адаптивного спорта.<br><br>ПС «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».<br><br>А/01.6 Социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов;<br><br>А/02.6 Социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов;<br><br>А/03.6 Социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями. | |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре относится к базовой части Б1.О.21 образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе (5-6семестр) по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по дисциплине теория и методика обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | | | | | |
| Лекции | | 16 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Семинары | | 22 | 4 | 4 | 6 | 8 |
| Практические занятия | | | | | | |
| Лабораторные работы | | | | | | |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | | | | 9 |
| Самостоятельная работа | | 205 | 50 | 50 | 50 | 55 |
| Общая трудоёмкость | часы | **252** | | | | |
| | ЗЕ | **7** | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практические | Семинарские | Лабораторные | Самостоятельная работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 |
| *Раздел 1 Технология физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина.* | | 2 | | 2 | | 25 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Раздел 2 Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.* | | 2 | | 2 | | 25 |
| *Раздел 3 Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.* | | 4 | | 4 | | 50 |
| *Раздел 4 Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, - гидрореабилитация.* | | 2 | | 4 | | 25 |
| *Раздел 5 Коррекционно-развивающие игры в АФК.* | | 2 | | 2 | | 25 |
| *Раздел 6 Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.* | | 2 | | 4 | | 20 |
| *Раздел 7 Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.* | | | | | | 15 |
| *Раздел 8 Нетрадиционные оздоровительные технологии.* | | 2 | | 4 | | 20 |
| **ИТОГО (включая 9 часов на итоговый контроль):** | **252** | **16** | | **20** | | **205** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

**Раздел 1. Технология физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***1. Технология физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина (лекция 2 часов).*** Возникновение и развитие дисциплины. Основные разделы дисциплины. Предмет исследования технологий физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы и методические приемы.

**Раздел 2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности (лекция 2 часа).*** Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков. Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологии. Классификация технологий в зависимости от применяемых средств.

**Раздел 3. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***3. Оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика. Фитбол-аэробика. Степ-аэробика (лекции 2 часа).*** Понятие аэробики. Основные организационно-методические направления. Базовая аэробика. Структура урока. Базовые движения. Особенности составления комплекса, темпы используемые в построении занятия. Особенности проведения занятий. Безопасность на занятиях.

***4. Стретчинг, шейпинг (лекция 2 часа).*** Баллистический и статический стретчинг. Правила растяжки. Отличия шейпинга от других видов. Методика занятий шейпингом. Питание. Анаболическая и катаболическая тренировка.

**Раздел 4. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, - гидрореабилитация.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***5. Гидрореабилитация (лекция 2 часа).*** Обучение плаванию ребёнка инвалида. Критическая ситуация на воде. Технологии подготовки ребёнка-инвалида к бассейну. Упражнения выполняемые в ванне. Гидрореабилитация для беременных. Аквафитнес.

**Раздел 5. Коррекционно-развивающие игры в АФК.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***6. Коррекционно-развивающие игры в АФК (лекция 2 часа).*** Коррекционные подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Игры для детей с ДЦП, умственно отсталых детей, для детей со зрительной и слуховой патологией.

**Раздел 6. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с

отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***7. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями (лекция 2 часа).*** ДЦП и туризм. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Спортивные походы и заболевания. Гигиена в походе. Преодоление препятствий в походе.

**Раздел 8. Нетрадиционные оздоровительные технологии.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***8. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Антистрессовая пластическая гимнастика. Двигательная пластика. Танцевально-экспрессивный тренинг (лекция 2 часа).*** Рациональное дыхание. Трёхфазное дыхание. Дыхательная гимнастика стрельниковой. Зоны самомассажа по методу А.А. Уманской. Метод Бейтса. Хатха-йога для детей. Основы АПГ. АПГ в системе школьного физического воспитания. Элементы АПГ. Двигательная пластика рук, ног, тела. Танцевально-экспрессивный тренинг.

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий

**Раздел 1. Технология физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал,

творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***1. Технология физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина (семинарское занятие 2 часа).*** Возникновение и развитие дисциплины. Основные разделы дисциплины. Предмет исследования технологий физкультурно-спортивной деятельности. Средства, методы и методические приемы. ТФСД как научная дисциплина.

**Раздел 2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***2. Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности (семинарское занятие 2 часа).*** Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков. Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологии. Классификация технологий в зависимости от применяемых средств.

**Раздел 3. Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***3. Оздоровительная аэробика, ритмическая гимнастика. Фитбол-аэробика. Степ-аэробика (семинарское занятие 2 часа).*** Понятие аэробики. Основные организационно-методические направления. Базовая аэробика.

Структура урока. Базовые движения. Особенности составления комплекса, темпы используемые в построении занятия. Особенности проведения занятий. Безопасность на занятиях.

***4. Стретчинг, шейпинг (семинарское занятие 2 часа).*** Баллистический и статический стретчинг. Правила растяжки. Отличия шейпинга от других видов. Методика занятий шейпингом. Питание. Анаболическая и катаболическая тренировка.

## Раздел 4. Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, - гидрореабилитация.

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

**5.** ***Гидрореабилитация (семинарское занятие 2 часа).*** Обучение плаванию ребёнка инвалида. Критическая ситуация на воде. Технологии подготовки ребёнка-инвалида к бассейну. Упражнения выполняемые в ванне.

***6. Гидрореабилитация (семинарское занятие 2 часа).*** Гидрореабилитация с беременными. Аквафитнес.

## Раздел 5. Коррекционно-развивающие игры в АФК.

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***7. Коррекционно-развивающие игры в АФК (семинарские занятия 2 часа).*** Коррекционные подвижные игры для детей с нарушением в развитии. Игры для детей с ДЦП, умственно отсталых детей, для детей со зрительной и слуховой патологией. Требования к проведению подвижных игр. Примеры игр.

**Раздел 6. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***7. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями (семинарское занятие - 4 часа).*** ДЦП и туризм. Противопоказания для участия в туристских мероприятиях. Спортивные походы и заболевания. Гигиена в походе. Преодоление препятствий в походе.

**Раздел 8. Нетрадиционные оздоровительные технологии.**

Изучение раздела направлено на приобретение **знаний** о классификации и характеристике ТФСД, гимнастики, плавания, туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, коррекционно-развивающих игр, нетрадиционных оздоровительных технологий; **умений** воспринимать, понимать и анализировать материал, использовать его по заданному образцу, алгоритму; **навыков** анализировать, сравнивать и обобщать материал, творчески и самостоятельно применять его в деятельности и нестандартных ситуациях (ОПК-1,7).

***8. Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Гимнастика для глаз. Антистрессовая пластическая гимнастика (семинарское занятие - 4 часа).*** Рациональное дыхание. Трёхфазное дыхание. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Зоны самомассажа по методу А.А. Уманской. Метод Бейтса. Основы АПГ. АПГ в системе школьного физического воспитания. Элементы АПГ. Танцевально-экспрессивный тренинг. Двигательная пластика.

## 6. Самостоятельная работа студентов

На самостоятельную работу студентов отводится 205 часов, которые необходимы для изучения учебного материала.

| № п\п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Технология физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. | 25 | Опрос |
| 2. | Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности. | 25 | Опрос |
| 3. | Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | 50 | Контрольная работа |
| 4. | Плавание лиц, имеющих ограниченные возможности, - гидрореабилитация. | 25 | Опрос |
| 5. | Коррекционно-развивающие игры в АФК. | 25 | Опрос |
| 6. | Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями. | 20 | Опрос |
| 7. | Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности. | 15 | Опрос |
| 8. | Нетрадиционные оздоровительные технологии. | 20 | Контрольная работа |
| | Итого | 205 | |

*Литература:*

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279276

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

**Перечень примерных контрольных вопросов для самостоятельной работы:**

1.Какие области знаний интегрирует в себе дисциплина «Технология физкультурно-спортивной деятельности»?

2.Классификация технологий в зависимости от нозологических признаков (лица с нарушением сенсорных систем, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, речи, психики).
3.Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности в зависимости от нозологии.
4.Оздоровительные виды гимнастики (лечебная гимнастика, ритмическая гимнастики: классическая аэробика, аэробика и использованием предметов и приспособлений, стретчинг, калланетика, шейпинг, восточные оздоровительные системы гимнастики)
5.Оздоровительная аэробика, лечебно-реабилитационное и адаптивное направление аэробики.
6.Аэробные программы Кеннета Купера.
7.Классификация аэробики.
8.Методика проведения занятий аэробикой.
9.Содержание занятий оздоровительной аэробикой.
10.Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11.Особенности структуры урока низкоударной аэробики.
12.Использование фитбол-аэробики в адаптивном физическом воспитании, в адаптивной двигательной рекреации.
13.Использование степ-аэробики в адаптивном физическом воспитании, адаптивной двигательной рекреации.
14.Методика занятий шейпингом.
15.В чем заключается основное назначение стретчинга?
16.Раскройте основные правила растяжки.
17.Раскройте основные требования к проведению подвижных игр?
18.Особенности организации реабилитационного туризма.
19.Техника безопасности в туризме.
20.Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
21.Профессионально-ориентированных виды спортивной деятельности в программе Всероссийских Универсиад для студентов, обучающихся по специальности адаптивная физическая культура.
22.Техническая, физическая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка студентов по адаптивной физической культуре в видах адаптивного спорта для лиц с теми или иными ограничениями двигательной деятельности, которые моделируются у студентов.
23.Расскажите о возможных вариантах совместной деятельности студентов со спортсменами – инвалидами.
24.АПГ как новое направление массовой оздоровительной физической культуры.
25.Использование АПГ в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
26.В чем сущность танцевально-экспрессивного тренинга?
27.Особенности и разновидности дыхательной гимнастики.
28.Каковы основные способы коррекции зрения с помощью гимнастики для глаз?

# 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7.1. Этапы формирования компетенций

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ОПК-1 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»<br><br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение;<br><br>А/02.6 Воспитательная деятельность;<br><br>А/03.6 Развивающая деятельность;<br><br>В/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования;<br><br>В/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования;<br><br>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.<br><br>ПС «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и АС»<br><br>А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации;<br><br>А/03.5 Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с | **Знает (пороговый уровень):**<br>- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br><br>- значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, как базовых видов спорта;<br><br>- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми;<br><br>- терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр;<br><br>- средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;<br><br>- основы обучения гимнастическим упражнениям;<br><br>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений;<br><br>- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики;<br><br>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;<br><br>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;<br><br>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;<br><br>- правила и организацию соревнований в |

| | | |
|---|---|---|
| | ограниченными возможностями здоровья;<br><br>А/04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья технике безопасности и предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы.<br><br>ПС «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере»<br><br>А/01.6 Социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов. | легкой атлетике;<br><br>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики;<br><br>- основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br><br>- методики обучения способам плавания;<br><br>- методики развития физических качеств средствами плавания;<br><br>-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;<br><br>-методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;<br><br>- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;<br><br>- основы обучения спортивным и подвижным играм;<br><br>- терминологию спортивных и подвижных игр;<br><br>- способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;<br><br>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;<br><br>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой |

| | | |
|---|---|---|
| | | работы в образовательных организациях;<br><br>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;<br><br>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;<br><br>- способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;<br><br>- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.<br><br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br><br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, в зависимости от поставленных задач;<br><br>- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр;<br><br>- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br><br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и |

| | | |
|---|---|---|
| | | спортивных играх;<br><br>- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических;<br><br>-использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр;<br><br>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;<br><br>- организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания;<br><br>-контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания;<br><br>- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, и определять ошибки в технике;<br><br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, подбирать приемы и средства для их устранения;<br><br>- использовать систему нормативов и методик контроля физической |

| | | |
|---|---|---|
| | | подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм;<br><br>- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм;<br><br>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;<br><br>- осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;<br><br>- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;<br><br>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;<br><br>- формировать основы физкультурных знаний;<br><br>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;<br><br>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.<br><br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста |

| | | |
|---|---|---|
| | | контингента занимающихся;<br><br>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;<br><br>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов;<br><br>- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;<br><br>- владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;<br><br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;<br><br>- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;<br><br>- составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;<br><br>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр;<br><br>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;<br><br>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);<br><br>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| ОПК-7 | ПС «Педагог (педагогическая | **Знает (пороговый уровень):** |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)»<br><br>А/03.6 Развивающая деятельность;<br><br>В/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования;<br><br>В/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования;<br><br>В/03.6Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.<br><br>ПС «Инструктор методист по адаптивной физической культуре и АС»<br><br>А/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп;<br><br>В/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду, спортивной дисциплине адаптивного спорта;<br><br>В/03.6 Проведение мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду, спортивной дисциплине адаптивного спорта.<br><br>ПС «Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере».<br><br>А/01.6 Социально- | - виды физических качеств и факторы, их определяющие;<br><br>- особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br><br>- особенности развития физических качеств, форм построения занятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, и инвалидами различных нозологических групп.<br><br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями;<br><br>- разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах АФК с учетом особенностей нозологических групп;<br><br>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций.<br><br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся;<br><br>- планированием содержания уроков, занятий и других форм использования ФУ с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся;<br><br>- психологическим подходом в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии. |

| | | |
|---|---|---|
| | психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов;<br><br>А/02.6 Социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов;<br><br>А/03.6 Социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями. | |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущая аттестация - опрос, проведение контрольных работ, написание и защита рефератов

Промежуточная аттестация - тестирование по разделам, итоги контрольной недели

Итоговая государственная аттестация - зачет (6 семестр); экзамен (8 семестр)

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Контрольные тесты по дисциплине: «Технологии физкультурно-спортивной деятельности в АФК»:

*Инструкция: В каждом вопросе по одному правильному ответу*

**1. Физические упражнения в адаптивной физической культуре – это:**

1. двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные воспитательные задачи и задачи физического развития;
2. виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств;

3. двигательные действия, с помощью которых решаются коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи в процессе решения образовательных, воспитательных задач и задач физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья включая инвалидов.

**2. Второй подход к классификации технологий физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре предусматривает:**

1. классификацию физкультурно – спортивных технологий в зависимости от вида адаптивной физической культуры, в котором они реализуются;
2. классификацию технологий физкультурно – спортивной деятельности, исходя из выделения конкретных проблемных зон организма;
3. классификацию технологий в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

**3. Фитбол – аэробика это:**

1. оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы;
2. аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера;
3. один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики;
4. система проведений занятий в водной среде.

**4. К относительным противопоказаниям для участия в туристических мероприятиях относятся:**

1. заболевания, которые могут обостриться при попадании человека в непривычную геоклиматическую зону;
2. неадекватное поведение, грубое снижение критики и интеллекта;
3. заболевания, которые могут обостриться при высоких физических нагрузках;
4. хронические заболевания в стадии компенсации и субкомпенсации.

**5. Социально – психологическая реабилитация включает в себя:**

1. социальную активизацию в процессе туристических мероприятий, самосознание, наблюдение за успехами других инвалидов;
2. деятельность, направленную на самообеспечение, уход за собой и организация быта в условиях природы;
3. овладение новыми знаниями, умениями, навыками;
4. овладение технологиями эффективного функционирования в разных средах обитания.

**6. «Дыханием от выдоха», называют:**

1. дыхательную гимнастику Стрельниковой;
2. рациональное дыхание;
3. трехфазное дыхание.

**7. Кинестетическая эмпатия – это:**

1. экспериментирование с движением и прикосновением;

2. невербальные действия, в которых участвует вся группа;
3. принятие партнера посредством «отзеркаливания» его движений.

**8. Самомассаж по Уманской сводится к массированию биологически активных зон:**

1. десяти;
2. девяти;
3. восьми;
4. семи.

**9. Вторая группа профессионально – ориентированных видов спортивной и учебно – тренировочной деятельности предусматривает:**

1. использование специального оборудования и инвентаря в видах адаптивного спорта, разработанных для спортсменов – инвалидов;
2. организацию участия студентов в соревновательной и учебно – тренировочной деятельности совместно со спортсменами, имеющими ограниченные возможности, или спортсменами – инвалидами;
3. применение моделирования ограничений двигательной деятельности студентов.

**10. Для развития пластики ног не используют:**

1. «классический шаг»;
2. «пантомимические шаги» Чарли Чаплина;
3. «лунная походка» Майкла Джексона;
4. «интегральная волна».

**11. Техника работы с «мышечным панцирем» не включает в себя:**

1. прямое воздействие на хронические мышечные зажимы;
2. накопление в теле энергии посредством глубокого дыхания;
3. экспериментирование с движением и прикосновением;
4. открытое рассмотрение сопротивлений и эмоциональных ограничений.

**12. Где осуществляется переход от адаптивной рекреации к адаптивному спорту?**

1. в походах выходного дня;
2. в многодневных походах;
3. во время туристического слета;
4. в оздоровительном туристическом лагере.

**13. Противопоказанием для занятий на фитболах является:**

1. энурезы;
2. прогрессирование сколиотической болезни;
3. нарушение осанки;
4. опущение почек.

**14. Классификация упражнений по анатомическому признаку характеризуется:**

1. упражнения для суставов;
2. упражнения для развития гибкости;
3. упражнения для лечения тех или иных заболеваний.

**15. Особенности методики проведения подвижных игр с глухими и слабослышащими заключается в следующем:**

1. дети должны хорошо видеть движение губ, мимику, жесты говорящего и при показе повторять задание в слух;
2. необходимо предварительно ознакомить детей с игровым пространством, оговорить ориентиры;
3. главная роль принадлежит наглядности объяснения и сопровождается показом.

**16. В гигиену туристов входит все кроме:**

1. чистоты территории проживания туристов;
2. хранение продуктов питания;
3. профилактика переохлаждения;
4. чистота места забора воды.

**17. Показанием к дыхательной гимнастики по Стрельниковой относится:**

1. бронхиальная астма;
2. глаукома;
3. гипертоническая болезнь.
4. язвенная болезнь

**18. Назовите элементы антистрессовой пластической гимнастики, применяемые в водном разделе:**

1. медленные танцевальные шаги;
2. движения руками, напоминающие поглаживание шара;
3. ритмизованные танцевальные шаги;
4. бег - фронтальный, спиной, боком.

**19.Первая зона в самомассаже по Уманской расположена:**

1. в районе остистых и поперечных отростков седьмого шейного и первого грудного;
2. на грудине;
3. в местах начала роста бровей;
4. область носа и гайморовых пазух.

**20.Профилактика перегревания не включает в себя:**

1. обеспечить соответствие одежды температуре внешней среды;
2. подольше находится в тени;
3. пить побольше жидкости;
4. соблюдать режим питания.

**21. Первый подход к классификации технологий физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре предусматривает:**

1. классификацию физкультурно – спортивных технологий в зависимости от вида адаптивной физической культуры, в котором они реализуются;
2. классификацию технологий физкультурно – спортивной деятельности, исходя из выделения конкретных проблемных зон организма;

3. классификацию технологий в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

**22. Шейпинг это:**

1. оздоровительная аэробика с использованием специальной степ – платформы;
2. аэробика с использованием специальных резиновых мячей большого размера;
3. один из нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики;
4. система проведений занятий в водной среде.

**23. К медицинским противопоказаниям для участия в туристических мероприятиях в особых геоклиматических зонах относятся:**

1. заболевания, которые могут обостриться при попадании человека в непривычную геоклиматическую зону;
2. неадекватное поведение, грубое снижение критики и интеллекта;
3. заболевания, которые могут обостриться при высоких физических нагрузках;
4. хронические заболевания в стадии компенсации и субкомпенсации.

**24.Трёхфазное дыхание это:**

1.пауза, выдох, вдох;
2.выдох, пауза, вдох;
3.вдох, пауза, выдох;
4.вдох, выдох, пауза.

**25. Шестая зона в самомассаже по Уманской расположена:**

1. в районе остистых и поперечных отростков седьмого шейного и первого грудного;
2. на грудине;
3. в местах начала роста бровей;
4. область носа и гайморовых пазух.

**26. Назовите элементы антистрессовой пластической гимнастики, применяемые в разделе суставный массаж:**

1. вращение стопы;
2. движения руками, напоминающие поглаживание шара;
3. ритмизованные танцевальные шаги;
4. бег - фронтальный, спиной, боком.

**27. Для развития пластики рук не используют:**

1. «классический шаг»;
2. «лилия»;
3. «веер»;
4. «мотылёк».

**28. «Парящая шаль» в двигательно-пластичской подготовке это:**

1. волна рукой;
2. волна корпусом;
3. боковая волна;
4. волна ногой.

**29. Спонтанный, неструктурированный танец – это:**

1. экспериментирование с движением и прикосновением;
2. невербальные действия, в которых участвует вся группа;
3. принятие партнера посредством «отзеркаливания» его движений;
4. самовыражение и выражение отношений.

**30.Кто выпустил в 1978 году книгу "Плавать раньше, чем ходить":**

1. З.П. Фирсов;
2. В.Г. Сазыкин;
3. П.Ф. Лесгафт;
4. И.Б. Чарковский.

**31.Оптимальным расстоянием для оказания бесконтактной страховки ребёнка-инвалида в воде является расстояние равное:**

1. половине длины кисти;
2. длине вытянутой руки тренера;
3. 1 метр;
4. росту страхующего.

**32. Особенность методики проведения подвижных игр с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии заключается в следующем:**

1. дети должны хорошо видеть движение губ, мимику, жесты говорящего и при показе повторять задание в слух;
2. необходимо предварительно ознакомить детей с игровым пространством, оговорить ориентиры;
3. главная роль принадлежит наглядности объяснения и сопровождается показом.

**33.В каких нозологических группах нельзя использовать подвижные игры:**

1. со слабослышащими и глухими;
2. со слабовидящими и незрячими;
3. с детьми с нарушениями ОДА;
4. можно во всех;
5. с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии.

**34. Какого направления нет в шейпинге:**

1. шейпинг-про;
2. шейпинг тонких тел;
3. синхротехнология;
4. шейпинг-скип.

**35. Родина шейпинга?**

1. США;
2. Россия;
3. Канада;
4. Швеция.

| **Оценка** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|---|---|---|---|---|
| **Количество правильных ответов** | **0-19** | **20-24** | **25-29** | **30-35** |

**Ответы на тесты тфсд в афк:**

1) 3
2) 1
3) 2
4) 4
5) 1
6) 3
7) 3
8) 2
9) 3
10) 4
11) 3
12) 2
13)2
14) 1
15) 1
16) 3
17) 1
18) 2
19) 2
20) 4
21)2
22)3
23)3
24)2
25)4
26)1
27)1
28)1
29)4
30)1
31)1
32)3
33)4
34)4
35)2

### 7.2.3. Вопросы к зачёту (экзамену)

**Вопросы к зачету.**

1. Возникновение и развитие технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.
2. Дайте краткую характеристику важнейших проблем , предполагающих определение факторов, влияющих на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности при разработке физкультурно-спортивных технологий?
3. Современные методы экспресс-диагностики функционального состояния занимающихся?
4. Классификация и характеристика физических упражнений в АФК?
5. Какие основные задачи решаются в АФК с помощью физических упражнений?
6. Классификация и характеристика ТФСД ?
7. Какие элементы физкультурно-спортивной системы необходимо учитывать при разработке проектов будущих технологий в АФК?
8. Дайте краткую характеристику основных разновидностей гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
9. Базовая и оздоровительная аэробика в АФК?
10. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников?
11. Методика построения комплексов высокоударной и низкоударной аэробики в АФК?
12. Дайте краткую характеристику базовых движений аэробной части занятия ?
13. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц имеющих ограниченные возможности.
14. В чем состоят отличительные особенности ритмической гимнастики. Раскрыть содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики?
15. Использование фитбол-аэробики в АФК?
16. Использование степ-аэробики в АФК?
17. Калланетика как современная система статических гимнастических упражнений.
18. Пилатес как современная система физических упражнений.
19. Использование стретчинга в АФК?
20. Раскройте основные правила растяжки.
21. Раскройте принципы построения занятия, когда стретчинг применяется как самостоятельное занятие?
22. Методы стретчинга?
23. Шейпинг как один из видов оздоровительной гимнастики. Основные отличительные особенности?
24. Методика занятий шейпингом?
25. Направления в развитии современного шейпинга?
26. Шейпинг и питание.
27. Рациональное питание. Принципы рационального питания.

28. Использование гидрореабилитации в АФК?
29. Причины возникновения критических ситуаций на воде. Способы их преодоления.
30. Основы технологии подготовки обучению плавания ребенка инвалида в условиях домашней ванны?
31. Методические рекомендации М.Н. Лосевой при обучении плаванию.
32. Водные упражнения для беременных. Особенности построения занятия с таким контингентом занимающихся?
33. Аквафитнес (гидроаэробика) в адаптивной физической культуре?
34. Релаксационные техники применяемые в воде.

**Вопросы к экзамену.**

1. Возникновение и развитие технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.
2. Дайте краткую характеристику важнейших проблем , предполагающих определение факторов, влияющих на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности при разработке физкультурно-спортивных технологий?
3. Современные методы экспресс-диагностики функционального состояния занимающихся?
4. Классификация и характеристика физических упражнений в АФК?
5. Какие основные задачи решаются в АФК с помощью физических упражнений?
6. Классификация  и характеристика ТФСД ?
7. Какие элементы физкультурно-спортивной системы необходимо учитывать при разработке проектов будущих технологий в АФК?
8. Дайте краткую характеристику основных разновидностей гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья?
9. Базовая и оздоровительная аэробика в АФК?
10. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников?
11. Методика построения комплексов высокоударной и низкоударной аэробики в АФК?
12. Дайте краткую характеристику базовых движений аэробной части занятия ?
13. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой лиц имеющих ограниченные возможности.
14. В чем состоят отличительные особенности ритмической гимнастики. Раскрыть содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики?
15. Использование фитбол-аэробики в АФК?
16. Использование степ-аэробики в АФК?
17. Калланетика как современная система статических гимнастических упражнений.
18. Пилатес  как современная система физических упражнений.
19. Использование стретчинга в АФК?

20. Раскройте основные правила растяжки.
21. Раскройте принципы построения занятия, когда стретчинг применяется как самостоятельное занятие?
22. Методы стретчинга?
23. Шейпинг как один из видов оздоровительной гимнастики. Основные отличительные особенности?
24. Методика занятий шейпингом?
25. Направления в развитии современного шейпинга?
26. Шейпинг и питание.
27. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
28. Использование гидрореабилитации в АФК?
29. Причины возникновения критических ситуаций на воде. Способы их преодоления.
30. Основы технологии подготовки обучению плавания ребенка инвалида в условиях домашней ванны?
31. Методические рекомендации М.Н. Лосевой при обучении плаванию.
32. Водные упражнения для беременных. Особенности построения занятия с таким контингентом занимающихся?
33. Аквафитнес (гидроаэробика) в адаптивной физической культуре?
34. Релаксационные техники применяемые в воде.
35. Коррекционные подвижные игры. Классификация подвижных игр.
36. Раскройте основные требования к проведению подвижных игр?
37. Особенности методики проведения подвижных игр с незрячими и слабовидящими детьми?
38. Особенности методики проведения подвижных игр с глухими и слабослышащими?
39. Особенности методики проведения подвижных игр с незрячими и слабовидящими детьми?
40. Особенности методики проведения подвижных игр с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии?
41. Особенности методики проведения подвижных игр с нарушениями опорно-двигательного аппарата?
42. Туризм как метод реабилитации. Виды и формы туризма.
43. Противопоказания к участию в туристических мероприятиях.
44. Методика организации туристических походов с лицами имеющими нарушения слуха?
45. Методика организации туристических походов с лицами имеющими нарушения зрения?
46. Методика организации туристических походов с лицами имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата?
47. Гигиена, профилактика, техника безопасности в туризме для пожилых людей и инвалидов.
48. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в АФК? Краткая характеристика этих видов деятельности?

49. Дыхательная гимнастика (рациональное дыхание, трехфазное дыхание, дыхательная гимнастика по Стрельниковой).
50. Гимнастика для глаз (метод Бейтса, Жданова, Норбекова).
51. Антистрессовая пластическая гимнастика в системе школьного физического воспитания. Элементы антистрессовой пластической гимнастики?
52. Двигательная пластика рук и ног.
53. Двигательная пластика для тела.
54. Танцевально-экспрессивный тренинг.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ И КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

1.Технология физкультурно-спортивной деятельности – интегративная дисциплина.

2.Средства, методы, методические приемы, используемые в АФК.

3.Особенности использования технологий физкультурно-спортивной деятельности с учетом нозологического признака и возраста.

4.Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.

5.Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление в аэробике.

6.Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом (нозологическая группа и возраст).

7.Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности.

8.Фитбол-аэробика в АФК.

9.Степ-аэробика в АФК.

10.Шейпинг как комплексная система. Особенности организации и содержание шейпинга с лицами, имеющими ограниченные возможности.

11.Особенности использования стретчинга в АФК.

12.Моделирование игр в АФК.

13.Организация и проведение спортивных праздников, фестивалей, состязаний с лицами, имеющими ограниченные возможности.

14.Организация и проведение зимних спортивных праздников, досугов с лицами, имеющими ограниченные возможности.

15.Организация и проведение весенне-летних физкультурных досугов, праздников в АФК.

16.Профессионально-ориентированные виды спорта в подготовке специалиста по адаптивной физической культуре.

17.Нетрадиционные виды спорта в АФК.

18.Нетрадиционные оздоровительные технологии в адаптивной физической культуре.

19.Антистрессовая пластическая гимнастика и ее использование в адаптивной физической культуре.

20.Методика коррекции и профилактики нарушений функций зрительного анализатора.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Рекомендуемая литература (основная)*

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://www.lib.rucont.ru/efd/279276
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

1.Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электрон.ресурс]: учеб. пособие / М.В. Томилова, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279275

2.Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.—М.:Советский спорт,2014.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258
3.Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электрон.ресурс]: [метод. рекомендации] / Н.А. Сладкова.— М.: Советский спорт, 2012.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/225211
4.Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электрон.ресурс]: учеб. пособие / А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук, ред.: С.П. Евсеев, ред.: С.Ф. Курдыбайло.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187915
5.Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электрон.ресурс]: / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/187913
6.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб.словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

1.Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2.Электронно-библиотечная система (ЭБС) «BOOK.ru» [Электронный ресурс].- Режим доступа:https://www.book.ru/

3.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru

5.Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

6.Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса дисциплины “Технологии физкультурно-спортивной деятельности ” следует обратить особое внимание на усвоение трудных понятий. Причем, следует сделать этого в самом начале освоения курса. По разделу “Технология физкультурно-спортивной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина ”. При изучении этой главы курса необходимо усвоить основные принципы применения физкультурно – спортивных технологийи в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.

По разделу “Классификация и характеристика технологий физкультурно-спортивной деятельности”. При изучении этой главы курса необходимо знать классификацию физических упражнений, а также классификацию технологий и особенности трех подходов к этой классификации.

По разделу “Гимнастика для лиц с отклонениями в состоянии здоровья” При изучении этой главы курса необходимо знать основные разновидности гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, а также основные отличительные особенности. Уметь составлять комплексы по каждому виду гимнастики.

По разделу “Коррекционно-развивающие игры в АФК”. При изучении этой главы курса необходимо знать классификацию, основные требования и методику проведения подвижных игр в зависимости от нозоологии.

По разделу “Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями ”. При изучении этой главы курса необходимо уметь раскрыть возможности адаптивного спортивно - оздоровительного туризма. Знать противопоказания для участия в туристических мероприятиях, а также особенности гигиены, профилактики и техники безопасности в туризме для инвалидов.

По разделу “Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности”. При изучении этой главы курса

необходимо знать характеристику трех групп профессионально – ориентированных видов соревновательной и учебно – тренировочной деятельности и отличительные особенности этих групп.

По разделу “Нетрадиционные оздоровительные технологии”. При изучении этой главы курса необходимо знать особенности и разновидности дыхательной гимнастики и приемы самомассажа. Разобраться в основных направлениях двигательной пластики и танцевально – экспрессивного тренинга.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В. Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«14» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
**ИНФОРМАТИКА**

основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки
**49.03.02– *Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)***
***Направленность (Профиль подготовки) - физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения заочная
Курс – 2
Семестр – 3
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработали:
Алпацкая Е.В., кандидат педагогических наук, доцент
Бубнов Н.В., ст.преподаватель

Смоленск 2026

# 1. Пояснительная записка

## 1.1.Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... 4
1.1.Выписка из ФГОС 3++ ..... 4
1.2. Краткая характеристика основной образовательной программы ..... 5
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 5
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 8
5.Содержание дисциплины ..... 8
5.1.Количество часов по видам занятий ..... 8
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий ..... 9
5.2.1. Содержание лекционных занятий ..... 9
5.5.2. Содержание практических занятий ..... 11
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 17
7.1.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 17
7.1.2.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 23
7.1.4. Задания контрольных работ ..... 26
7.1.4.Тестовые задания по дисциплине ..... 29
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины ..... 31
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 32
10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 33
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 34

# 1. Пояснительная записка

## 1.1.Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942 (редакция с изменениями № 1456 от 26 ноября 2020 г. и № 83 от 8 февраля 2021 г.).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», могут осуществлять профессиональную деятельность:

**01 Образование и наука** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**02 Здравоохранение** (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

**03 Социальное обслуживание** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

**05 Физическая культура и спорт** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Типы профессиональных задач:

- педагогические;
- развивающие;
- реабилитационные (восстановительные);
- компенсаторные;
- профилактические;
- организационно-управленческие;
- научно-исследовательские.

Профессиональные стандарты (ПС):

- 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (П);
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре (ИМ);
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП).

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Информатика» составляет не более 50% от общего ко-

личества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Информатика» составляет не более 50% от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

### 1.2. Краткая характеристика основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Информатика» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура).

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Информатика» состоит из трех самостоятельных разделов:

Раздел 1. Предмет информатики. Основные понятия и методы теории информатики и кодирования.История развития вычислительной техники. Понятие и основные виды архитектуры ЭВМ.

Раздел 2. Программное обеспечение средств вычислительной техники.

Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях.
Безопасность и защита информации.

Максимальное количество аудиторных часов отведено изучению курса математической статистики, так как данный раздел используется студентами при изучении основ научно-методической деятельности и при выполнении выпускных квалификационных работ.

Учебный процесс по дисциплине «Информатика» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций, семинаров, и практических работ, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, выполнение контрольных работ, прохождение тестирования.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

ОПК – 16 – Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| Знать: основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности<br>Уметь: применять основные методы, способы и средства получения, хранения, переработки информации с применением информационно-коммуникационных технологий, работать с информацией в глобальных компьютерных сетях<br>Иметь опыт: основными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации; средствами компьютерной графики (ввод, вывод, отображение, преобразование и редактирование графических объектов на компьютере); навыками работы с информацией в глобальных компьютерных сетях;<br>Использование информационных, аналитических систем, электронных и технических устройств при подготовке и проведении мероприятий (занятий) по инклюзивному физкультурно-спортивному и патриотическому воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ | ПС – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>A/03.6 – Общепедагогическая функция. Обучение<br><br>ПС – 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>ПС – 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/01.6 – Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода<br>B/02.6 – Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>C/01.6 – Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре<br>C/02.6 – Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) | УК – 1,<br>УК– 4,<br>ОПК – 16, |

| | | |
|---|---|---|
| | подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ<br>D/01.6 – Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>D/02.6 – Подготовка и проведение мероприятий (занятий) по инклюзивному физкультурно-спортивному и патриотическому воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ<br>D/03.6 – Формирование и подготовка групп спортивного добровольчества (волонтерства) среди населения различных возрастных групп с ОВЗИ | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Информатика» относится к базовой части Б1.О.22. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: диф. зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: школьный курс информатики.

Дисциплина «Информатика» является предшествующей изучения дисциплин «Биомеханика», прохождение преддипломной практики и написания выпускной квалификационной работы»

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Информатика» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов)

**Распределение часов по видам учебной работы**

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 3 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 12 | 12 |
| Лекции | | 4 | 4 |
| Практические занятия | | 6 | 6 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 9 | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 89 | 89 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 108 |
| | **ЗЕ** | 3 | 3 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1.Количество часов по видам занятий

**Раздел 1.** Предмет информатики. Основные понятия и методы теории информатики и кодирования.История развития вычислительной техники. Понятие и основные виды архитектуры ЭВМ.

**Раздел 2.** Программное обеспечение средств вычислительной техники.

**Раздел 3.** Сети. Организация сетей и передача информации в сетях.Безопасность и защита информации

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| **Раздел 1.**Предмет информатики. Основные понятия и методы теории информатики и кодирования. История развития вычислительной техники. Понятие и основные виды архитектуры ЭВМ. | 22 | - | 2 | 20 |
| **Раздел 2.**Программное обеспечение средств вычислительной техники. | 51 | 2 | 2 | 44 |
| **Раздел 3.**Сети. Организация сетей и передача информации в сетях. Безопасность и защита информации | 24 | 2 | 2 | 25 |
| **Зачет** | 9 | | | |
| **Итого часов** | 108 | 6 | 6 | 89 |

## 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий
### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Лекция 1 (2 часа).Программное обеспечение средств вычислительной техники..

Определение ПО Software. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера (ПК). Характеристика системного ПО: уровни системного ПО, BIOS, операционная система, характеристика MSDOS, Windows, Apple, GNU/Linux; утилиты, архиваторы, вирусы и вредоносные программы, антивирусные средства (общие средства, профилактические меры, специализированные программы — антивирусы).

Характеристика прикладного ПО: назначение прикладного ПО, классификация прикладного ПО, средства обработки текстовой информации, средства обработки табличной информации, средства обработки графической информации, электронные презентации.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о способах обработки результатов исследований с использованием информационных технологий, формулирования и представления обобщений и выводов; умения решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной культуры; формирования профессиональных компетенций (УК – 1, УК– 4, ОПК – 16).

Лекция 2 (2 часа).Сети. Организация сетей и передача информации в сетях.Безопасность и защита информации.

Определение, назначение компьютерных сетей (КС). Классификация компьютерных сетей: по размеру, по технологии передачи, по способу управления. Проблемы взаимодействия компьютеров в сети. Режимы передачи данных. Характеристики качества сети.

Аппаратные средства компьютерных сетей, их назначение и характеристики: модем, мост, маршрутизатор и другие. Платы сетевого адаптера: назначение, описание, характеристики.

Физическая передающая среда. Сетевые кабели и их характеристики: коаксиальный кабель, витая пара, оптоволоконный кабель. Беспроводная среда. Топология связей в компьютерных сетях: звезда, кольцо, шина.

Глобальные сети. Интернет.Основы противодействия нарушению конфиденциальной информации: идентификация и аутентификация пользователей; мониторинг несанкционированных действий - аудит; разграничение доступа к компьютерной системе (КС); криптографические методы сокрытия информации; защита КС при работе в сети. Пароль, правила организации парольной защиты.

Меры защиты юридического характера.

Типичные приемы атак на локальные и удаленные КС: сканирование файловой системы, кража ключевой информации. Сборка мусора, превышение полномочий, программные закладки, «жадные» программы, атаки на отказ в обслуживании дисковой операционной системы (DOS), атаки маскировкой, атаки на маршрутизацию, прослушивание сети.

Криптографические методы защиты: тайнопись, криптография с ключом, электронная цифровая подпись.

В результате  изучения темы студенты будут знатьназначение и краткую характеристику основных компонентов вычислительных сетей; основные требования к вычислительным сетям; понятие протокола; топологию и архитектуру сетей, способы подключения компьютеров к сети, принципы адресации компьютеров; назначение службы имен доменов (DNS), телеконференций, электронной почты (e-mail), службы передачи файлов;, какие рекомендации необходимо выполнять при организации парольной защиты; в чём заключается избирательное разграничение доступа; в чем состоит метод «шифрования заменой»; каковы отличия симметричных криптоалгоритмов от ассиметричных; назначение электронной цифровой подписи; формирования  профессиональных компетенций (УК – 1, УК– 4, ОПК – 16).

## 5.5.2. Содержание практических занятий

**Раздел 1. Предмет информатики. Основные понятия и методы теории информатики и кодирования.История развития вычислительной техники. Понятие и основные виды архитектуры ЭВМ**

Тема 1. Основные понятия информатики.Кодирование информации (2 часа).История развития вычислительной техники. Понятие и основные виды архитектуры ЭВМ.

Определение информатики. Методы информатики. Структура информатики. Информатизация общества.

Понятие информации, её виды и свойства. Сигналы, регистрация сигналов, данные, дискретизация сигнала.

Понятие количества информации. Единицы измерения объема данных. Подходы к измерению информации. Формула Хартли-Шеннона.

Различные системы счисления; перевод чисел из одной позиционной системы счисления в другую (из десятичной в любую другую, из любой системы в десятичную, из двоичной в восьмеричную, из шестнадцатеричной в двоичную, из восьмеричной в двоичную, из двоичной в шестнадцатеричную и т.п.).

Изучение темы направлено на приобретение знаний о сущности и значении информации в развитии современного информационного общества; навыков подсчёта количества информации и перевода чисел из одной системы счисления в другую.

История создания средств вычислительной техники. Наиболее значимые события и имена ученых. Поколения ЭВМ по элементной базе и по архитектуре.

Рекомендуемая литература

1. Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

2.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

**Раздел 3. Программное обеспечение средств вычислительной техники.**

Тема 2. Структура программного обеспечения современного персонального компьютера (2 часа)

Создание документов в Word.Подготовка редактора к работе.Проверка правописания.Поиск синонимов и антонимов.Способы перемещения текстовых фрагментов.Вставка сносок и их удаление.Использование табуляторов для создания списков.Добавление кнопок на панели инструментов.Создание

нумерованного списка. Создание маркированного списка. Создание многоуровневого списка. Разбиение текста на колонки. Вставка формул.

Изучение темы позволяет освоить создание разных видов списков; отработать навыки форматирования текста для оформления результатов исследовательской деятельности.

Изучение темы направлено на использование компьютера как средства управления информацией; отработку навыков форматирования и улучшения стилистики текста для оформления результатов исследовательской деятельности.

Рекомендуемая литература

1. Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

2. Методическое пособие по дисциплине «Информатика» Ч.3: Работа с MicrosoftOffice [Электронный ресурс] / МВ. Витязев .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени МВ. Ломоносова. 2014 .— 25 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282760

3. Хованская, Т.В. Практикум по дисциплине «Информатика» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / АЮ. Коршунова, И А Подгорная. Т.В. Хованская .— Волгоград : ВГАФК. 2011 .— 174 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efoV230557

**Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях. Интернет. Безопасность и защита информации**

Тема 3. Виды сетей и их классификации. IP-адрес. Доменная система.

Изучение темы направлено на формирование умений различать и расшифровывать IP-адрес, доменное имя компьютера, универсальный адрес ресурса; использовать средства сетевых сервисов.

Протокол Интернет. URL-адрес. Почтовые службы. Сервисы Интернет. WEB-сервер. Поиск в Интернете. Онлайновые энциклопедии и справочники.

Понятие "информационная безопасностьПроблема информационной безопасности обществаСоставляющие информационной безопасностиСистема формирования режима информационной безопасностиНормативно-правовые основы информационной безопасности в РФ.

Рекомендуемая литература

1. Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

2.Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Предмет информатики. Основные понятия и методы теории информатики и кодирования. История развития вычислительной техники. Понятие и основные виды архитектуры ЭВМ** | | | |
| 1 | Основные понятия информатики. | 4 | Выборочная проверка заданий по решению задач на вычисление количества информации в сообщениях и по переводу чисел из одной системы счисления в другую. |
| 2 | Кодирование информации | 8 | Проведение групповых контрольных работ на компьютерах с их проверкой |
| 3 | История развития ЭВМ | 4 | Проверка рефератов |
| 4 | Аппаратное обеспечение современного персонального компьютера | 4 | Проведение групповых контрольных работ на компьютерах с их проверкой Тестирование |
| **Раздел 2. Программное обеспечение средств вычислительной техники.** | | | |
| 5 | Текстовый редактор Word | 16 | Проведение групповых контрольных работ на компьютерах с их проверкой |
| 6 | Электронная таблица Excel | 16 | Проведение групповых контрольных работ на компьютерах с их проверкой |
| 7 | Программа создания презентаций PowerPoint | 12 | Проверка презентаций по предложенной на выбор теме |
| **Раздел 3. Сети. Организация сетей и передача информации в сетях.Безопасность и защита информации** | | | |
| 8 | Компьютерные сети. Интернет | 15 | Тестирование |
| 9 | Информационная безопасность.Защита информации | 10 | Индивидуальные беседы и консультации с преподавателем |

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Студентам следуетусвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

1. Определение информатики.
2. Методы информатики.
3. Информатизация общества.
4. Понятие информации, её виды и свойства. Сигналы, регистрация сигналов, данные, дискретизация сигнала.
5. Понятие количества информации. Единицы измерения объема данных.
6. Кодирование информации.
7. Системы счисления. Правила перевода между системами счисления.
8. Логические основы функционирования ЭВМ. Логические функции и логические элементы.
9. Законы и тождества алгебры логики. Логические схемы.
10. Кодирование данных в компьютере. Кодирование символов. Юникод.
11. Кодирование графической информации. Цветовое пространство. Цветовые модели: RGB, CMY(K). Кодирование звуковой информации.
12. Исторические корни создания средств вычислительной техники. Наиболее значимые события и имена ученых.
13. Поколения ЭВМ.
14. Архитектура фон Неймана. Структура современного персонального компьютера (ПК): типовая базовая аппаратная конфигурация, типовая базовая программная конфигурация.
15. Назначение и технические характеристики устройств, входящих в системный блок: материнская плата, центральный процессор, функциональный контроллер, устройства внутренней памяти (ПЗУ, ОЗУ), жесткий диск, дисковод для гибких дисков, дисковод для компакт-дисков, флэш-память, платы расширения (звуковая карта, видеокарта, сетевая карта).
16. Назначение и технические характеристики различных типов периферийных устройств: клавиатура, манипуляторы, мониторы, принтеры, сканеры, модемы.
17. Определение программного обеспечения (ПО) Software.
18. Структура ПО. Программная конфигурация.
19. Характеристика системного ПО: уровни системного ПО, BIOS, операционная система, характеристика Windows, Linux, утилиты, архиваторы,

вирусы и вредоносные программы, антивирусные средства (общие средства, профилактические меры, специализированные программы – антивирусы).

20. Характеристика прикладного ПО: назначение прикладного ПО, классификация прикладного ПО. Средства обработки текстовой информации, средства

21. Определение, назначение компьютерных сетей (КС). Классификация компьютерных сетей: по размеру, по технологии передачи, по способу управления.

22. Проблемы взаимодействия компьютеров в сети. Режимы передачи данных. Характеристики качества сети.

23. Аппаратные средства компьютерных сетей, их назначение и характеристики: модем, мост, маршрутизатор. Платы сетевого адаптера: назначение, описание, характеристики.

24. Физическая передающая среда. Сетевые кабели и их характеристики: коаксиальный кабель, витая пара, оптоволоконный кабель. Беспроводная среда.

25. Топология связей в компьютерных сетях: звезда, кольцо, шина.

26. История Интернет. Схема подключения персонального компьютера к сети Интернет. Технологии доступа в Интернет: DSL (ADSL), IDSN, DOCSIS, Wi-Fi, Wi-Max.

27. Протоколы Интернет. Адресация в Интернет: IP-адрес, доменное имя, URL-адрес. Сервисы Интернет: электронная почта, WWW, поиск, индексированные каталоги, тематические списки ссылок, онлайновые энциклопедии и справочники, социальная сеть.

## Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно

### Основная литература

1. Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

2.Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие.— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

3.Курс лекций по математике и информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ, 2011 .— 219 с. — Режим доступа: https://lib.rucom.ru/efd/202909

4.Широбакина. Е.А. Курс лекций и практических занятий по информатике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для самостоят, работы студентов ФЗО / Е.А. Широбакина .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 76 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230541

**Дополнительная**

1. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании [Текст] : учеб.пособие для высш. проф. образования / И. Г.Захарова. - 7-е изд., перераб. и доп. - Москва : Изд. центр "Академия", 2011. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование).

2.Каткова, Т.В. Основы информатики: учеб.пособие / Т.В.Каткова, Н.В.Бубнов. – Смоленск: [б.и.], 2013. – 127.

3.Методическое пособие по дисциплине «Информатика» Ч.3: Работа с MicrosoftOffice [Электронный ресурс] / МВ. Витязев .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени МВ. Ломоносова. 2014 .— 25 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282760

4.Новоселов, М.А. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 52 с. : ил. — Авт. указан на обороте тит. л. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/373488

5.Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник. / П.К.Петров. - М.: Академия, 2008. – 218 с.

6.Хованская, Т.В. Практикум по дисциплине «Информатика» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / АЮ. Коршунова, И А Подгорная. Т.В. Хованская .— Волгоград : ВГАФК. 2011 .— 174 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efoV230557

# 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1, УК-4, ПК-5 | ПС – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>A/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение<br>ПС – Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере<br>A/01.6 – Социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация несовершеннолетних клиентов<br>A/02.6 – Социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов<br>A/03.6 – Социальная и трудовая реабилитация пожилых людей с тяжелыми хроническими заболеваниями | **Пороговый уровень**<br>*знать:* законы получения, передачи и использования информационных ресурсов, понятие сигнала как средства передачи информации, носители информации, каналы связи, данные кодирование, передачу, хранение, извлечение и отображение информации, характеристики информации; единицы измерения количества и объема информации; позиционные системы счисления, запись чисел в позиционных системах; основные понятия формальной логики, высказывание и суждение, истинность и ложность высказываний, основные логические операции, логические элементы; двоичное кодирование различных форм представления информации в компьютере; историю развития ЭВМ, этапы развития вычислительной техники, архитектуру ЭВМ, принцип фон Неймана; состав персонального компьютера, назначение и характеристики основных элементов персонального компьютера (центральный процессор, системные шины, системная память), кэш, назначение и характеристики микропроцессорных систем; запоминающие устройства и их основные характеристики; разновидности устройств ввода-ввода (клавиатура, манипуляторы, видео- и звуковые адаптеры, сканеры, принтеры, плоттеры, мониторы) и их основные характеристики; назначение и структуру системного программного обеспечения (ПО), назначение утилит, классификацию и основные функции операционных систем, технологии работы в операционной системе Windows, назначение архиваторов, классификацию компьютерных вирусов и способы защиты от них; понятия файловой системы, операции над файлами и папка- |

| | | |
|---|---|---|
| | | ми;назначение и основные функции текстовых процессоров, приемы ввода, редактирования и форматирования текста; назначение, структуру и основные функции электронных таблиц, способы ввода данных, формул, типы данных в ячейках, ссылки на диапазоны; возможность табличного процессора по организации базы данных; основные способы представления графической информации, форматы графических файлов; возможность программы создания презентаций, этапы создания презентаций; назначениеи краткую характеристику основных компонентов вычислительных сетей; основные требования к вычислительным сетям; понятие протокола;<br>*Умеет* измерять информацию; переводить числа из одной системы счисления в другую, выполнять основные арифметические операции в различных системах счисления; применять логические операции, представлять логические выражения в виде формул, строить простейшие логические схемы; решать задачи на определение количества информации;использовать конфигурацию компьютера для организации информационно-вычислительных процессов; использовать запоминающие устройства для хранения информации; применять устройства ввода-вывода различного типа.использовать сервисные программы (форматирование диска, дефрагментация диска), пользоваться антивирусными средствами, архиваторами, настраивать интерфейс пользователя операционной системы; производить ввод и редактирование текста, работать с фрагментами текста, устанавливать параметры символов, абзацев, страниц, таблиц, всего документа в целом; организовывать структуру файла в электронных таблицах, использовать графические редакторы для обработки графики; создавать структуру слайда, настраивать эффекты анимации, организовывать показ презентации в различных режимах.получать и отправлять электронную почту; осуществлять навигацию и |

| | | |
|---|---|---|
| | | поиск информации в сети Интернет.<br>*Иметь опыт*:владеть основными методами и рациональными приемами сбора, обработки информации;навыками работы с информацией в глобальных компьютерных сетях.<br>**Стандартный уровень**<br>*знает* - законы получения, передачи и использования информационных ресурсов, понятие сигнала как средства передачи информации, носители информации, каналы связи, данные кодирование, передачу, хранение, извлечение и отображение информации, характеристики информации; единицы измерения количества и объема информации; позиционные системы счисления, запись чисел в позиционных системах; основные понятия формальной логики, высказывание и суждение, истинность и ложность высказываний, основные логические операции, логические элементы; двоичное кодирование различных форм представления информации в компьютере; историю развития ЭВМ, этапы развития вычислительной техники, архитектуру ЭВМ, принцип фон Неймана; состав персонального компьютера, назначение и характеристики основных элементов персонального компьютера (центральный процессор, системные шины, системная память), кэш, назначение и характеристики микропроцессорных систем; запоминающие устройства и их основные характеристики; разновидности устройств ввода-ввода (клавиатура, манипуляторы, видео- и звуковые адаптеры, сканеры, принтеры, плоттеры, мониторы) и их основные характеристики; назначение и структуру системного программного обеспечения (ПО), назначение утилит, классификацию и основные функции операционных систем, технологии работы в операционной системе Windows, назначение архиваторов, классификацию компьютерных вирусов и способы защиты от них; понятия файловой системы, операции над файлами и папками;назначение и основные функции текстовых процессоров, приемы ввода, |

| | | |
|---|---|---|
| | | редактирования и форматирования текста; назначение, структуру и основные функции электронных таблиц, способы ввода данных, формул, типы данных в ячейках, ссылки на диапазоны; основные способы представления графической информации, форматы графических файлов; возможность программы создания презентаций, этапы создания презентаций; основные свойства, принципы построения и функционирования систем баз данных, возможности систем управления базами данных; основные понятия реляционной модели данных; назначение и способы создания объектов базы данных; понятия трансляции, интерпретации, компилирования; назначениеи краткую характеристику основных компонентов вычислительных сетей; списков рассылки (Maillist), телеконференций, электронной почты (e-mail), службы передачи файлов, ICQ-службы, поисковых служб;<br>*Умеет* измерять информацию; переводить числа из одной системы счисления в другую, выполнять основные арифметические операции в различных системах счисления; применять логические операции, представлять логические выражения в виде формул, строить простейшие логические схемы; решать задачи на определение количества информации.использовать конфигурацию компьютера для организации информационно-вычислительных процессов; использовать запоминающие устройства для хранения информации; применять устройства ввода-вывода различного типа.использовать сервисные программы (форматирование диска, дефрагментация диска), пользоваться антивирусными средствами, архиваторами, настраивать интерфейс пользователя операционной системы; производить ввод и редактирование текста, работать с фрагментами текста, устанавливать параметры символов, абзацев, страниц, таблиц, всего документа в целом; организовывать структуру файла в электронных таблицах, назначать типы ячеек данных, осу- |

| | | |
|---|---|---|
| | | ществлять ввод и редактирование данных в ячейках, строить диаграммы, организовывать вычисления в ячейках; создавать базу данных в электронном процессоре, организовывать фильтрацию и выбор данных; использовать графические редакторы для обработки графики; создавать структуру слайда, настраивать эффекты анимации, организовывать показ презентации в различных режимах.получать и отправлять электронную почту; осуществлять навигацию и поиск информации в сети Интернет.<br>*Иметь опыт*:пользоватьсяосновными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации;средствами компьютерной графики (ввод, вывод, отображение, преобразование и редактирование графических объектов на компьютере);<br>навыками работы с информацией в глобальных компьютерных сетях.<br>**Эталонный уровень**<br>*знает* - законы получения, передачи и использования информационных ресурсов, понятие сигнала как средства передачи информации, носители информации, каналы связи, данные кодирование, передачу, хранение, извлечение и отображение информации, характеристики информации; единицы измерения количества и объема информации; позиционные системы счисления, запись чисел в позиционных системах; основные понятия формальной логики, высказывание и суждение, истинность и ложность высказываний, основные логические операции, логические элементы; двоичное кодирование различных форм представления информации в компьютере; историю развития ЭВМ, этапы развития вычислительной техники, архитектуру ЭВМ, принцип фон Неймана; состав персонального компьютера, назначение и характеристики основных элементов персонального компьютера (центральный процессор, системные шины, системная память), кэш, назначение и характеристики микропроцессорных систем; запоми- |

| | | |
|---|---|---|
| | | нающие устройства и их основные характеристики; разновидности устройств ввода-ввода (клавиатура, манипуляторы, видео- и звуковые адаптеры, сканеры, принтеры, плоттеры, мониторы) и их основные характеристики; назначение и структуру системного программного обеспечения (ПО), назначение утилит, классификацию и основные функции операционных систем, технологии работы в операционной системе Windows, назначение архиваторов, классификацию компьютерных вирусов и способы защиты от них; понятия файловой системы, операции над файлами и папками;назначение и основные функции текстовых процессоров, приемы ввода, редактирования и форматирования текста; назначение, структуру и основные функции электронных таблиц, способы ввода данных, формул, типы данных в ячейках, ссылки на диапазоны; возможность табличного процессора по организации базы данных; основные способы представления графической информации, форматы графических файлов; возможность программы создания презентаций, этапы создания презентаций; основные свойства, принципы построения и функционирования систем баз данных, возможности систем управления базами данных; основные понятия реляционной модели данных; назначение и способы создания объектов базы данных; основные требования к вычислительным сетям; понятие протокола; топологию и архитектуру сетей,<br>Умеетизмерять информацию; переводить числа из одной системы счисления в другую, выполнять основные арифметические операции в различных системах счисления; применять логические операции, представлять логические выражения в виде формул, строить простейшие логические схемы; решать задачи на определение количества информации.использовать конфигурацию компьютера для организации информационно-вычислительных процессов; использовать запоминающие |

| | | |
|---|---|---|
| | | устройства для хранения информации; применять устройства ввода-вывода различного типа.использовать сервисные программы (форматирование диска, дефрагментация диска), пользоваться антивирусными средствами, архиваторами, настраивать интерфейс пользователя операционной системы; производить ввод и редактирование текста, работать с фрагментами текста, устанавливать параметры символов, абзацев, страниц, таблиц, всего документа в целом; организовывать структуру файла в электронных таблицах, назначать типы ячеек данных, осуществлять ввод и редактирование данных в ячейках, строить диаграммы, организовывать вычисления в ячейках; создавать базу данных в электронном процессоре, организовывать фильтрацию и выбор данных; использовать графические редакторы для обработки графики; различать и расшифровывать IP-адрес, доменное имя компьютера, универсальный адрес ресурса; использовать средства сетевых сервисов; получать и отправлять электронную почту; осуществлять навигацию и поиск информации в сети Интернет.<br>*Иметь опыт*:пользуетсяосновными методами и рациональными приемами сбора, обработки и представления научной, деловой и педагогической информации;<br>средствами компьютерной графики (ввод, вывод, отображение, преобразование и редактирование графических объектов на компьютере);<br>навыками работы с информацией в глобальных компьютерных сетях. |

### 7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний осуществляется на практических занятиях.

Формы текущего контроля знаний:

- устный опрос на практических занятиях;
- проверка выполнения индивидуальных расчетных заданий;
- собеседование по индивидуальным заданиям;

- реферат;
- контрольная работа;
- тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов.

Форма промежуточного контроля – диф. зачет.

Примерные вопросы к зачету

1) Предмет и структура информатики. Информатизация общества. Понятие информации, её виды и свойства.

2) Сигналы, регистрация сигналов, данные, дискретизация сигнала.

3) Понятие количества информации. Единицы измерения объема данных.

4) Системы счисления. Правила перевода чисел из одной системы счисления в другую. Кодирование информации. Кодирование графической информации. Кодирование звуковой информации.

5) Исторические корни создания средств вычислительной техники. Наиболее значимые события и имена ученых. Поколения ЭВМ.Архитектура фон Неймана.

6) Структура современного персонального компьютера (ПК): типовая базовая аппаратная конфигурация, типовая базовая программная конфигурация. Назначение и технические характеристики устройств, входящих в системный блок: материнская плата, центральный процессор, функциональный контроллер, устройства внутренней памяти (ПЗУ, ОЗУ), жесткий диск, дисковод для гибких дисков, дисковод для компакт-дисков, флэш-память, платы расширения (звуковая карта, видеокарта, сетевая карта).

7) Периферийные устройства: клавиатура, манипуляторы. Периферийные устройства: ЭЛТ- мониторы, ЖК-мониторы, плазменные панели.Периферийные устройства: принтеры, сканеры, модемы.

8) Определение программного обеспечения (ПО) Software. Структура ПО. Программная конфигурация. Характеристика системного ПО: уровни системного ПО, BIOS, характеристика Windows, Linux.

9) Операционная система.

10) Вирусы и вредоносные программы.Антивирусные средства (общие средства, профилактические меры, специализированные программы – антивирусы).

11) Утилиты, архиваторы. Характеристика прикладного ПО: назначение прикладного ПО, классификация прикладного ПО.

12) Средства обработки текстовой информации.Средства обработки табличной информации.Средства обработки графической информации, электронные презентации.

13) Определение, назначение компьютерных сетей (КС). Классификация компьютерных сетей: по размеру, по технологии передачи, по способу

управления. Проблемы взаимодействия компьютеров в сети. Режимы передачи данных. Характеристики качества сети.

14) Аппаратные средства компьютерных сетей, их назначение и характеристики: модем, мост, маршрутизатор.

15) Платы сетевого адаптера: назначение, описание, характеристики.

16) Физическая передающая среда. Сетевые кабели и их характеристики: коаксиальный кабель, витая пара, оптоволоконный кабель. Беспроводная среда.

17) Топология связей в компьютерных сетях: звезда, кольцо, шина.

18) История Интернет.

19) Схема подключения персонального компьютера к сети Интернет. Технологии доступа в Интернет.

20) Протоколы Интернет. Адресация в Интернет: IP-адрес, доменное имя, URL-адрес.

21) Сервисы Интернет: электронная почта, WWW, поиск, индексированные каталоги, тематические списки ссылок, онлайновые энциклопедии и справочники, социальная сеть.

22) Основные понятия информационной безопасности: компьютерная система (КС), информационная безопасность, категории информационной безопасности, доступ к информации, санкционированный доступ к информации, несанкционированный доступ к информации, правила разграничения доступа, идентификация, аутентификация.

23) Типичные приемы атак на локальные и удаленные КС: сканирование файловой системы, кража ключевой информации, сборка мусора, превышение полномочий, программные закладки, «жадные» программы, прослушивание сети.

24) Основы противодействия нарушению конфиденциальной информации.

25) Криптографические методы защиты: тайнопись, криптография с ключом, электронная цифровая подпись.

## Критерии оценки знаний студентов на зачете

**«Отлично» -** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо» -** содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоя-

тельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно» -** содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### 7.2.2. Задания контрольных работ

Набор заданий контрольных работ является компонентом рабочей программы по дисциплине «Информатика», отражает структуру курса и включает следующие задачи:

Задача 1. Перевести число 75 из десятичной системы в двоичную, восьмеричную и шестнадцатеричную.

Задача 2. Перевести десятичную дробь 0,75 в двоичную систему счисления.

Задача 3. Перевести числа $32201_4$; $110011_2$; $22341_5$ в десятичную систему счисления.

Задача 4. Сколько бит потребуется для получения изображения из 256 цветов?

Задача 5.Сколько бит информации содержит сообщение об оценке:

а) на зачёте;

б) на контрольной работе?

Задание 6

- Создайте в папке «Мои документы» персональную папку со своей фамилией: «Контрольная работа 1, Иванов»
- В этой папке создайте новый документ Word, присвоив ему имя «Задания по Word». Откройте его.
- Наберите текст, установив следующие параметры:

Шрифт***TimesNewRoman***,
размер **12**,
междустрочный интервал ***19 пт***,
отступ первой строки – ***0,8 см***.,
выравнивание–***по левому краю***,
поля: левое и правое***-по 2,7 см,***

подчёркивание – ***пунктирной линией,*** верхнее и нижнее ***- по 1,4 см.***
время ***автосохранения*** - 15 мин, выставить ***автопереносы***.

- Сделайте 3 копии текста, поместив их в конце документа.
- Найдите два синонима и два антонима для слов «***хорошо***» и «***сладкий***». Поместите найденные слова после текста.
- Сделайте копию текста в новый файл, сохраните файл под именем «Копия» в свою папку и закройте.
- В первом документе сделайте две нумерованные и две маркированные сноски. Отформатируйте их по-разному.

Задание 7

- С помощью табуляторов сделайте список по аналогии (содержание списков измените, сохранив форматирование):

| **Фамилия, имя** | **Вес (кг)** | **Рост (см)** |
|---|---|---|
| *Степанова Ольга* | 49 | 156 |
| *Зимина Татьяна* | 50 | 157 |
| *Зайцев Михаил* | **56** | **160** |

Задание 8

- Создайте новый документ Wordв своей папке и назовите его «Списки».
- Сделайте два нумерованных и два маркированных списка с разным форматированием, разной нумерацией и разными по величине, цвету и форме маркерами.

Сделайте многоуровневый список по образцу:

***(I) Порядок построения:***
***Первый)*** ***6 «Б» класс***
***Второй)*** ***7 «А» класс***
***a)*** ***девочки - в школьной форме***
***b)*** ***мальчики – в строгих костюмах***
***(II) Время построения:***
***Первый)*** ***6 «Б» - в 8.00***
***Второй)*** ***7 «А» - в 8.15***

(номер 1-го уровня – синий, 14, ж., курсив; 2-го уровня – фиолетовый, 12, ж., курсив; 3-го уровня – красный, 12, двойное подчеркивание синим цветом, ж.).

***Нумерацию с клавиатуры не вводить – это ошибка!!!***

- Сохраните файл**.**

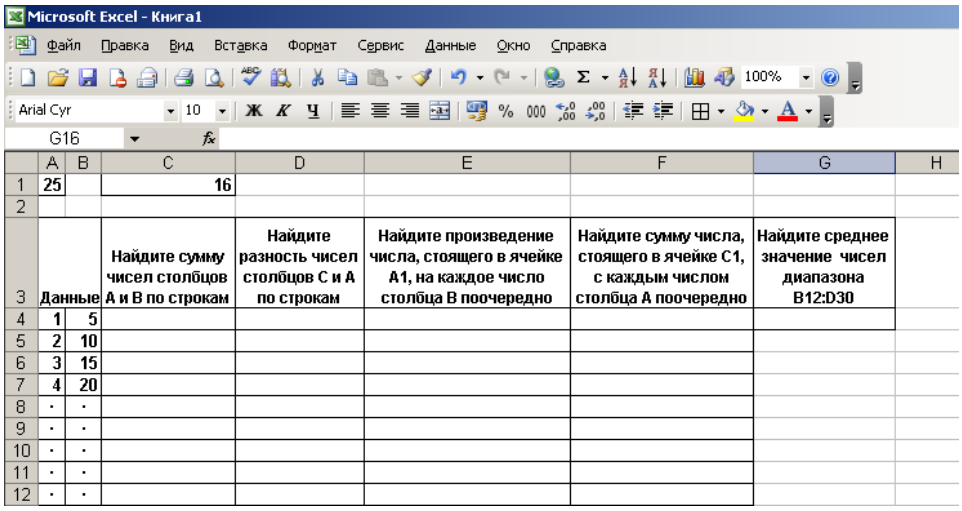
I. Контрольная работа по теме «Excel»

Задание 1

- Откройте Excel, переименуйте Лист 1 – «Вычисления». Цвет ярлычка – красный.
- Введите данные в ячейки: в **A1 –** число **25**; в **C1 –** число **16**; в диапазоны **A4:A30** (ряд чисел, увеличивающихся на 1) и **B4:B30** (ряд чисел, увеличивающихся на 5).
- В третьей строке наберите названия столбцов таблицы и сделайте рамку таблицы (A3:F30 и G3:G4).

- Произведите вычисления, используя относительные и абсолютные ссылки для автоматизации вычислений.

***Не вводите формулы в каждую ячейку столбца, пользуйтесь маркером заполнения!!!!***




| | A | B | C | D | E | F | G | H |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 25 | | 16 | | | | | |
| 2 | | | | | | | | |
| 3 | Данные | | Найдите сумму чисел столбцов A и B по строкам | Найдите разность чисел столбцов C и A по строкам | Найдите произведение числа, стоящего в ячейке A1, на каждое число столбца B поочередно | Найдите сумму числа, стоящего в ячейке C1, с каждым числом столбца A поочередно | Найдите среднее значение чисел диапазона B12:D30 | |
| 4 | 1 | 5 | | | | | | |
| 5 | 2 | 10 | | | | | | |
| 6 | 3 | 15 | | | | | | |
| 7 | 4 | 20 | | | | | | |
| 8 | · | · | | | | | | |
| 9 | · | · | | | | | | |
| 10 | · | · | | | | | | |
| 11 | · | · | | | | | | |
| 12 | · | · | | | | | | |

Задание 9

- Переименуйте листы 2, 3, 4 и 5 соответственно: «Группа 1», «Группа 2», «Группа 3», «Итоговая таблица». Покрасьте ярлычки листов любыми цветами.
- На листе «Группа 1» сделайте таблицу успеваемости группы 1, состоящей из 5 человек (фамилии и оценки придумайте сами) по предметам: Информатика, Математика, Физика, Химия, История.
- Вычислите средний балл каждого учащегося по всем предметам и средний балл всей группы по каждому предмету.
- Скопируйте эту таблицу на листы «Группа 2» и «Группа 3», чтобы не создавать новые таблицы для других групп. В скопированных таблицах поменяйте некоторые фамилии и оценки.
- На листе «Итоговая таблица» создайте итоговую таблицу (см. рис.)
- Введите данные в таблицу, ***устанавливая ссылки*** на соответствующие листы и ячейки. Подсчитайте средний балл курса (т.е. трёх групп) по каждому предмету.

| | A | B | C | D | E | F |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | |
| 2 | | | | | | |
| 3 | № группы | Информатика | Математика | Физика | Химия | История |
| 4 | Группа 1 | | | | | |
| 5 | Группа 2 | | | | | |
| 6 | Группа 3 | | | | | |
| 7 | Средний балл курса | | | | | |
| 8 | | | | | | |

Постройте диаграмму среднего балла всего курса (не отдельных групп!) по каждому предмету.Задание 1

1. Составить алгоритм решения задачи:

Дано натуральное число *m.* Указать все тройки натуральных чисел *x, y и z,* удовлетворяющие следующему условию:
$m = x^3 + y^3 + z^3$.
Нарисовать блок-схему алгоритма.

Задание 10

1. Составить алгоритм решения задачи: Дано натуральное число *n.* Вычислить $S_n = 1 * 2 + 2 * 3 * 4 + n * (n + 1) * ... * 2n$. Нарисовать блок-схему алгоритма.

Примерные задания по теме «Программирование на языке Pascal

(в среде «Pascal ABC»):

1) Напишите программу возведения в квадрат целого числа, вводимого с клавиатуры.
2) Напишите программу вычисления объёма куба с произвольной стороной.
3) Напишите программу, демонстрирующую действия, которые могут быть выполнены над целыми числами 25 и 6, пользуясь таблицей арифметических операций.
4) Напишите программу для вычисления периметра **P** прямоугольника. Для обозначения сторон прямоугольника используйте переменные**A** и **B**. Для того, чтобы результат вычисления оставался на экране, воспользуйтесь дополнительно функцией **readln** в конце программы перед словом
5) Напишите программу преобразования вещественного числа, вводимого склавиатуры, в целое. Проверьте её работу, введя числа 2.9; 3.1;5.5.
6) Напишите программу вычисления длины окружности.
7) Напишите программу для вычисления площади прямоугольного треугольника (**S = (a*b)/2**). Значения катетов **a** и **b**вводятся с клавиатуры.

### 7.2.3.Тестовые задания по дисциплине

Тест предлагается студентам в электронном виде. В программе теста заложена возможность выбора одного или нескольких правильных ответов в зависимости от вида маркеров, нумерующих ответы. Программа не предусматривает возможности возврата к уже отвеченным вопросам и имеет ограничение по времени. Кроме контролирующего режима, возможно использование режима обучения.

1) **Локальные вычислительные сети по признаку топологии подразделяют на:**
   1) проводные, релейные, спутниковые
   2) типа "Звезда", "Шина", "Кольцо"
   3) типа "Векторные", "Растровые" и "Иерархические"
2) **Какой классификации сетей не существует:**
   1) По масштабу и территориальной распространённости
   2) По ведомственной принадлежности
   3) По топологии

4) По видам используемых компьютеров
5) По типу среды передачи данных
6) По скорости передачи данных
7) По организации взаимодействия компьютеров

**3) В кольцевой сети сигнал передаётся:**

1) в одном направлении через специальные повторители и проходит от компьютера к компьютеру.
2) В двух направлениях от каждого компьютера

**4) В сети с топологией «Шина» сигнал передаётся:**

1) в одном направлении через специальные повторители и проходит от компьютера к компьютеру.
2) в двух направлениях от каждого компьютера

**5) Физическая среда, по которой передаются информационные сигналы в сети, может представлять собой:**

1) земную атмосферу
2) водное пространство
3) кабель
4) космическое пространство

**6) В сетях применяют три основных типа кабеля:**

1) Кабели на основе скрученных пар медных проводов (витая пара)
2) Коаксиальные кабели
3) Кабели без экранирующих проводов
4) Волоконно-оптические кабели

**7) Коаксиальный кабель – это:**

1) кабель, в котором внутренний провод для снижения радиопомех окружён вторым экранирующим проводом.
2) кабель, представляющий собой одну или несколько пар изолированных проводников, скрученных между собой.

**8) Одноранговая сеть – это:**

1) сеть, в которой выделяются один или несколько компьютеров, управляющих обменом данных по сети и распределением ресурсов.
2) сеть, в которой все компьютеры равноправны. Любой пользователь сети может получить доступ к данным, хранящимся на любом компьютере.

**9) Витая пара:**

1) кабель, в котором внутренний провод для снижения радиопомех окружён вторым экранирующим проводом.
2) кабель, представляющий собой одну или несколько пар изолированных проводников, скрученных между собой.

**10) Примером сети типа «Клиент-сервер» может быть сеть топологии:**

1) "Звезда"
2) "Шина"
3) "Кольцо"

### 7.2.4.Темы рефератов и презентаций

Примерные темы рефератов:

1. Аналитическая машина Чарльза Бэббиджа.
2. Первые компьютеры - история появления и принципы работы.
3. Компьютеры с хранимой в памяти программой.
4. Персональные компьютеры - история появления и принципы работы.
5. Компьютеры фирмы IBM - отличительные особенности их устройства.
6. Концепция открытой архитектуры.

Примерные темы презентаций:

1. История олимпийского движения.
2. Последняя летняя олимпиада.
3. Последняя зимняя олимпиада.
4. Мой любимый вид спорта.
5. Моя любимая спортивная (футбольная, хоккейная, и т.п.) команда.
6. Мой любимый писатель.
7. Моя семья.
8. Моё самое интересное путешествие.
9. Моё увлечение.
10. Моя любимая музыкальная группа.

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

### Основная литература

1. Алпацкая, Е.В. Информатика в тестах [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений физической культуры / Н. В. Бубнов, Т. А. Худобкина, Е.В. Алпацкая .— Смоленск : СГАФКСТ, 2016. — 150 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706490

2.Курс лекций по информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие.— М.: РГУФКСМиТ 2011 .— 255 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202906

3.Курс лекций по математике и информатике [Электронный ресурс]: Учебное пособие .— М.: РГУФКСМиТ, 2011 .— 219 с. — Режим доступа: https://lib.rucom.ru/efd/202909

4.Широбакина. Е.А. Курс лекций и практических занятий по информатике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для самостоят, работы студентов

ФЗО / Е.А. Широбакина .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 76 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230541

**Дополнительная**

1. Захарова, И.Г. Информационные технологии в образовании [Текст] : учеб.пособие для высш. проф. образования / И. Г.Захарова. - 7-е изд., перераб. и доп. - Москва : Изд. центр "Академия", 2011. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование).

2.Каткова, Т.В. Основы информатики: учеб.пособие / Т.В.Каткова, Н.В.Бубнов. – Смоленск: [б.и.], 2013. – 127.

3.Методическое пособие по дисциплине «Информатика» Ч.3: Работа с MicrosoftOffice [Электронный ресурс] / МВ. Витязев .— Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени МВ. Ломоносова. 2014 .— 25 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/282760

4.Новоселов, М.А. Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / М.А. Новоселов .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 52 с. : ил. — Авт. указан на обороте тит. л. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/373488

5.Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник. / П.К.Петров. - М.: Академия, 2008. – 218 с.

6.Хованская, Т.В. Практикум по дисциплине «Информатика» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / АЮ. Коршунова, И А Подгорная. Т.В. Хованская .— Волгоград : ВГАФК. 2011 .— 174 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efoV230557

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. http://ihtik.lib.ru – электронная полнотекстовая научная библиотека.
2. http://ihtik.lib.ru – электронная полнотекстовая научная библиотека.
3. www.elearningpro.ru – портал дистанционного обучения
4. www.onedrive.live.com – сервисы компании Microsoft
5. www.yandex.ru – поисковая система, сервисы Yandex
6. www.youtube.com – видеохостинг

Профессиональные базы

1. Министерство спорта РФ – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/
2. Министерство науки и высшего образования РФ – Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/

3. Центральная библиотека ГЦОЛИФК –Режим доступа: www.lib.sportedu.ru
4. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры – Режим доступа: www.lib.sibsport.ru
5. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».-Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/
6. Архив журнала "Теория и практика физической культуры".- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
7. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное усвоение дисциплины студентами предполагает обязательную подготовку к каждому виду занятий. Все практические занятия проводятся с использованием СВТ. Результаты всехзанятий (исследований) фиксируются на внешнем носителе и предъявляются преподавателю для проверки. Объем практических занятий предполагает использование компьютерной техники, как в часы плановых занятий, так и в часы самостоятельной работы.Самостоятельная работа студентавключает обязательный самоанализ результатов деятельности на всех видах занятий. Рекомендуется в ходе текущего занятия обсудить с преподавателем результаты исследований, полученные на предыдущем занятии. Индивидуальные консультации проводятся в соответствии срасписанием занятий.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - 10; для преподавателя - 1. Мультимедийная доска - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 2 шт, принтер. Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Математические методы в ФКиС», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| 2. | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1. рабочие станции – 1 шт, Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| 3. | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1. |
| 4. | Ауд.№ 88 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов -30; для преподавателя -2. Учеб.доска для мела - 2. Перечень технических средств обучения: рабочие станции - 32 шт, проектор, экран. |
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1.<br>Учеб.доска для мела - 1.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В. Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«14» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3, 4
Семестр – 6, 7
Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет (7 семестр)

Рабочую программа разработал:
Старший преподаватель
Давыдова О.В.

Смоленск 2026

| Содержание | стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 6 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 7 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 10 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 10 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 16 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 16 |
| 7.2.2. Тестовые задания | 16 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету | 21 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 25 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 26 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 27 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 29 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования

Рабочая программа дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 (редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)***:*

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

УК-10. Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности

ОПК-15. Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности, представленных в Таблице 1.

**Таблица 1**

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования<br>- нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка;<br>- законодательство Российской Федерации о персональных данных<br>- законодательство Российской Федерации об информационной безопасности<br>- законодательство Российской Федерации в сфере социальной защиты инвалидов<br>- законодательство Российской Федерации в сфере образования<br>- законодательство Российской Федерации в сфере адаптивной физической культуры и спорта<br>- законодательство в области социального обслуживания, социальной защиты населения, граждан пожилого возраста и инвалидов, охраны здоровья граждан, национальные стандарты в области предоставления реабилитационных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам и другие регулирующие документы в области трудового, гражданского и семейного законодательства, защиты персональных данных<br>- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>ПС «Инструктор – методист по адаптивной физической культуре»<br>D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | УК – 2, 10<br>ОПК - 15 |

| | | |
|---|---|---|
| регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации,<br>- нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи,<br>- федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, законодательства о правах ребенка, трудового законодательства.<br>- судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта;<br>- положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства;<br>**Уметь**:<br>- проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;<br>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом<br>- ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта;<br>- анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов;<br>- осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров.<br>- систематизировать методические и информационные материалы по адаптивной физической культуре, адаптивному спорту<br>- оценивать уровень компетентности тренерского, тренерско-преподавательского состава организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, целенаправленно оптимизировать процесс спортивной подготовки<br>**Иметь опыт:**<br>- составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта.<br>- рассмотрение жалоб реабилитантов и поставщиков реабилитационных услуг;<br>- разработка рекомендаций и оказание помощи реабилитанту-инвалиду в организации реабилитационной среды, обустройстве его жизненного пространства, преодолении психологических барьеров при использовании реабилитационного оборудования;<br>- психологическая адаптация к техническим средствам реабилитации.<br>- формирования банка педагогической, научно-методической, методической информации, нормативных правовых актов в области адаптивной физической культуры и спорта | D/02.6 Руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта<br>ПС «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»<br>B/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Правовые основы физической культуры и спорта» относится к обязательной части дисциплин (Б1.О.23).

В соответствии с учебным планом дисциплина «Правовые основы физической культуры и спорта» изучается на 3, 4 курсе по заочной форме обучения.

Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачет.

Для успешного освоения дисциплины «Правовые основы физической культуры и спорта» необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Социология», «Культурология» в объеме ОПОП по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленность: «Физическая реабилитация»

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 12 | | | | 2 | 10 | |
| Лекции | | 6 | | | | 2 | 4 | |
| Семинары | | 6 | | | | - | 6 | |
| Практические занятия | | - | | | | - | - | |
| Лабораторные работы | | - | | | | - | - | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 4 | | | | | 4 | |
| ***Самостоятельная работа*** | | 56 | | | | 34 | 22 | |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 72 | | | | 36 | 36 | |
| | **ЗЕ** | 2 | | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### Количество часов по видам занятий

| № Темы | Название темы | Всего часов | Всего ауд. часов | Лекции | Практич. занятия | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Общая характеристика правовых основ физической культуры и спорта | 14 | 2 | 2 | - | 12 |
| 2 | Спортивные | 14 | 2 | 2 | - | 12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | правоотношения | | | | | |
| 3 | Организация физкультурных и спортивных мероприятий | 12 | 2 | - | 2 | 10 |
| 4 | Трудовое законодательство в сфере ФК и С | 10 | 2 | 2 | - | 8 |
| 5 | Реклама и спонсорство в спорте | 10 | 2 | - | 2 | 8 |
| 6 | Спортивные споры и способы из разрешения | 8 | 2 | - | 2 | 6 |
| | Зачет | 4 | 4 | | | |
| | Всего часов | 72 | 16 | 6 | 6 | 56 |

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении темы студент самостоятельно готовится по следующим вопросам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Общая характеристика правовых основ физической культуры и спорта | 12 | Опрос. Учебная дискуссия. |
| 2 | Спортивные правоотношения | 12 | Беседа. Доклады студентов. Структурированная дискуссия. |
| 3 | Трудовое законодательство в сфере ФК и С | 10 | Опрос. Доклады студентов. Свободная дискуссия. |
| 4 | Организация физкультурных и спортивных мероприятий | 8 | Опрос. Доклады студентов. Регламентированная дискуссия (дебаты). |
| 5 | Спонсорство в спорте | 8 | Беседа. Доклады студентов. Свободная дискуссия. |
| 6 | Спортивные споры и способы из разрешения | 6 | Опрос. Мозговой штурм. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Итого:** | **56** | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Задания для самостоятельной работы

Тема 1. Общая характеристика правовых основ физической культуры и спорта

Цель: Понять структуру спортивного права как комплексной отрасли.

Задания:

1. Анализ доктрины: Изучите Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Главу 1 (ст. 1-5). Составьте схему «Система источников спортивного права России», включив в неё не менее 4 уровней (международные акты, Конституция, ФЗ, подзаконные акты).
2. Творческое задание (эссе-аргументация): В научной среде идёт спор: «Спортивное право — это самостоятельная отрасль или комплексная отрасль законодательства?». Напишите эссе (0,5-1 стр.), где приведёте по 2 аргумента в пользу каждой позиции, а затем обоснуйте свою точку зрения, опираясь на ст. 2 ФЗ-329.

Тема 2. Спортивные правоотношения

Цель: Разграничить права и обязанности субъектов спорта.

Задания:

1. Кейс-стади: Смоделируйте ситуацию: Спортсмен (совершеннолетний) заключил контракт с клубом. Тренер требует от него подписать дополнительное соглашение о запрете публичной критики судейства.

Кто является субъектом данных правоотношений? Объектом?

На основе ст. 2 и ст. 24 ФЗ-329 определите, законно ли требование тренера. Дайте письменное заключение.

2. Творческое задание (инфографика): Создайте интеллект-карту «Права и обязанности спортсмена». Обязательно укажите: право на выбор спортивной подготовки (ст. 24.1) и обязанность соблюдать антидопинговые правила (ст. 26).

Тема 3. Трудовое законодательство в сфере ФК и С

Цель: Освоить специфику трудовых договоров в спорте.

Задания:

1. Сравнительно-правовой анализ: Заполните таблицу «Отличия трудового договора спортсмена от обычного работника» (минимум 5 позиций), используя Главу 54.1 Трудового кодекса РФ (ст. 348.1 – 348.12).
2. Юридический конструктор: Составьте фрагмент трудового договора профессионального спортсмена (вид спорта на выбор), включив туда:

- ✓ условие о временном переводе в другой клуб (аренда);

- ✓ условие о порядке прохождения медосмотров;
- ✓ условие о праве на досрочное расторжение по инициативе спортсмена (ст. 348.12).

*Обоснуйте,* почему вы прописали каждый пункт именно так.

Тема 4. Организация физкультурных и спортивных мероприятий

Цель: Овладеть правовым алгоритмом проведения соревнований.

Задания:

1. Чек-лист организатора: Изучите Приказ Минспорта РФ «Об утверждении правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований». Разработайте пошаговый check-list из 10 пунктов, которые обязан выполнить организатор турнира за 3 дня до старта (включая вопросы билетной программы, аккредитации СМИ и медицинской страховки).
2. Решение ситуационной задачи: Соревнования по футболу отменили из-за урагана. Часть зрителей (300 чел.) требуют вернуть деньги за билеты, ссылаясь на Закон «О защите прав потребителей». Спортивный клуб отказывает, ссылаясь на «непреодолимую силу» (форс-мажор).

Составьте мотивированный ответ болельщику (в письменном виде), применив ст. 401 ГК РФ и аккредитационные правила соревнований.

Тема 5. Спонсорство в спорте

Важно: Отличие спонсорства от меценатства и благотворительности.

Задания:

1. Юридическая конструкция: Изучите ст. 19.28 КоАП РФ и Главу 52 ГК РФ (дарение). Составьте сравнительную таблицу «Спонсорский договор vs Договор дарения» по 4 критериям: цель, налогообложение, ответственность сторон, форма.
2. Кейс «Конфликт спонсоров»: Спортсмен (чемпион мира) подписал личный спонсорский контракт с «Brand A» (спортивная обувь). Его команда имеет контракт с «Brand B» (обувь). На соревнованиях судья требует надеть обувь «Brand B», иначе – дисквалификация (регламент команды).

Напишите юридически грамотное письмо-претензию спортивной лиге, ссылаясь на принцип свободы договора (ст. 421 ГК РФ) и ограничения, налагаемые регламентом соревнований. В чем чьё право?

Тема 6. Спортивные споры и способы их разрешения

Цель: Освоить юрисдикционные альтернативы.

Задания:

1. Анализ юрисдикции: Составьте схему «Куда подать жалобу спортсмену?» для трех случаев:
   1) Спор о размере зарплаты с клубом.
   2) Дисквалификация за допинг (решение федерации).

3) Несправедливое судейство (правила вида спорта).

*Укажите для каждого случая:* Спортивный арбитраж (CAS / RAA) → общие суды → дисциплинарный комитет федерации.

2. Эссе-моделирование: Вспомните громкий спортивный скандал последних 3 лет (например, дело Валиевой или лишение медалей). На основе решений CAS (доступны на сайте) напишите аналитическую записку (1 стр.), ответив на вопрос: «Почему обычный районный суд не мог принять решение по этому спору? Какие принципы спортивного права (lex sportiva) были применены?».

Общие рекомендации по выполнению:

При сдаче работ **обязательно** делайте сноски на конкретные статьи законов (№ статьи, часть, пункт).

Творческие работы (эссе, чек-листы, письма) оцениваются выше, если вы используете реальные примеры из действующего спортивного законодательства и судебной практики (можно ссылаться на решения Спортивного арбитражного суда в г. Москве (CAS ad hoc)).

За плагиат — снижение оценки.

Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно

1. Починкин, А. В. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Починкин .— 2-е изд., доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2010 .— 171 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291727
2. Репина, М.Г. Правоведение [Электронный ресурс] : учебник / М.Г. Репина .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2009 .— 173 с. — (Профессиональное туристское образование) .— ISBN 978-5-9718-0416-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271135
3. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс] : сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Наталья Александровна, Верина Ольга Васильевна .— М. : РГУФКСМиТ, 2023 .— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции** | **Индикаторы достижений** |
|---|---|---|
| УК - 2 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, | Пороговый уровень<br>Знает:<br>- законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; |

| | | |
|---|---|---|
| | среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>ПС «Инструктор – методист по адаптивной физической культуре»<br>D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>D/02.6 Руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта<br>ПС «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»<br>B/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | - законодательство Российской Федерации в образовании;<br>- законодательство в области социального обслуживания, социальной защиты населения, граждан пожилого возраста и инвалидов, охраны здоровья граждан, национальные стандарты в области предоставления реабилитационных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам и другие регулирующие документы в области трудового, гражданского и семейного законодательства, защиты персональных данных.<br>Умеет:<br>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом<br>- ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта;<br>Имеет опыт:<br>- составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта.<br>- рассмотрение жалоб реабилитантов и поставщиков реабилитационных услуг;<br>Стандартный уровень<br>Знает: конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования<br>- понятия и признаков правовых отношений;<br>- Конвенцию о правах ребенка<br>- законодательство в области социального обслуживания, социальной защиты населения, граждан пожилого возраста и инвалидов, охраны здоровья граждан, национальные стандарты в области предоставления реабилитационных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам и другие регулирующие документы в области трудового, гражданского и семейного законодательства, защиты персональных данных<br>- положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства;<br>Умеет:<br>- анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов;<br>- осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров<br>Имеет опыт: составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта.<br>- рассмотрение жалоб реабилитантов и поставщиков реабилитационных услуг;<br>- разработка рекомендаций и оказание помощи реабилитанту-инвалиду в организации |

| | | |
|---|---|---|
| | | реабилитационной среды, обустройстве его жизненного пространства, преодолении психологических барьеров при использовании реабилитационного оборудования;<br>Эталонный уровень<br>Знает: конституцию РФ, свои гражданские права и обязанности, законы РФ и нормативные документы в области физической культуры и спорта и образования<br>- понятия и признаков правовых отношений;<br>- Конвенцию о правах ребенка<br>-трудовое законодательство Российской Федерации;<br>- законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;<br>- нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка;<br>- законодательство в области социального обслуживания, социальной защиты населения, граждан пожилого возраста и инвалидов, охраны здоровья граждан, национальные стандарты в области предоставления реабилитационных услуг гражданам пожилого возраста и инвалидам и другие регулирующие документы в области трудового, гражданского и семейного законодательства, защиты персональных данных<br>- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов, регламентирующих образовательную деятельность в Российской Федерации,<br>- нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи,<br>- судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта;<br>- положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства;<br>Умеет: проводить анализ планов с позиций правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;<br>- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом<br>- ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта;<br>- анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов;<br>- осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров<br>Имеет опыт: составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта.<br>- рассмотрение жалоб реабилитантов и поставщиков |

| | | |
|---|---|---|
| | | реабилитационных услуг;<br>- разработка рекомендаций и оказание помощи реабилитанту-инвалиду в организации реабилитационной среды, обустройстве его жизненного пространства, преодолении психологических барьеров при использовании реабилитационного оборудования;<br>- психологическая адаптация к техническим средствам реабилитации. |
| УК - 10 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>ПС «Инструктор – методист по адаптивной физической культуре»<br>D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>D/02.6 Руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта<br>ПС «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»<br>B/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | Пороговый уровень<br>Знает: понятия и признаков правовых отношений; трудовое законодательство Российской Федерации; законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; законодательство Российской Федерации в образовании; нормативные документы в области физической культуры и спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта).<br>Умеет: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки<br>Имеет опыт: разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки<br>Стандартный уровень<br>Знает: требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; антидопинговые правовые документы;<br>Умеет: анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; правовую, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>Имеет опыт: обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; составления |

| | | |
|---|---|---|
| | | документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта; формирования базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>Эталонный уровень<br>Знает: нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; требования охраны труда в области образования и физической культуры и спорта; нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта; положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры и спорта; этические нормы в области спорта и образования.<br>Умеет: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых актов условиям договоров.<br>Имеет опыт: обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта. |
| ОПК - 15 | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>ПС «Инструктор – методист по | Пороговый уровень<br>Знает: понятия и признаков правовых отношений; трудовое законодательство Российской Федерации; законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; законодательство Российской Федерации в образовании; нормативные документы в области физической культуры и спорта.<br>Умеет: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта.<br>Имеет опыт: разработки обязательной отчетности в соответствии с порядком установленными нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации или собственника. |

| | | |
|---|---|---|
| | адаптивной физической культуре»<br>D/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельность лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>D/02.6 Руководство методическим сопровождением деятельности специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта<br>ПС «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»<br>B/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | Стандартный уровень<br>Знает: требования федераций по видам спорта к подготовке и проведению спортивных мероприятий; правила внутреннего трудового распорядка физкультурно-спортивной организации; нормативные документы в области управления персоналом физкультурно-спортивной организации; нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду (видам спорта)<br>Умеет: анализировать планирующую и отчетную документацию по вопросам физической культуры и спорта на предмет реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел и удовлетворения формальным требованиям нормативных правовых актов; подбирать и систематизировать методические и информационные материалы для разработки программ спортивной подготовки<br>Имеет опыт: обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта; формирования банка нормативных правовых актов и научно – методической информации по организации спортивной подготовки<br>Эталонный уровень<br>Знает: нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией; требования к оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; требования охраны труда в области образования и физической культуры и спорта; нормативные правовые акты в области защиты прав ребенка; судебную практику по спорам в области физической культуры и спорта; положения и регламенты спортивного арбитражного судопроизводства; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; источники надежной и достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования и физической культуры и спорта; этические нормы в области спорта и образования; антидопинговые правовые документы;<br>Умеет: ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом; ориентироваться в судебной практике по спорам в области физической культуры и спорта; осуществлять контроль качества услуг, их соответствия требованиям нормативных правовых |

| | | |
|---|---|---|
| | | актов условиям договоров; анализировать правовую, методическою документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации<br>Имеет опыт: обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры и спорта с позиции норм законодательства и профессиональной этики; составления документов по разрешению споров в области физической культуры и спорта; формирования базы правовой, методической документации по вопросам организации и осуществления физкультурной, спортивно – массовой и воспитательной работы физкультурно – спортивной организации. |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания

### 7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В ходе освоения дисциплины осуществляются:

Текущий контроль в форме фронтального экспресс-опроса по пройденной теме(ам), тестирования, оценки рефератов, выступлений студентов на семинарских занятиях, выполнения письменных домашних заданий, развернутых письменных контрольных тестов и т.д.;

Основной формой промежуточного контроля является дифференцированный зачет, который проводится в устной форме по вопросам билетов, при этом преподавателем учитываются выдающиеся результаты работы студентов в течение семестра.

### 7.2. 2. Тестовые задания

Форма тестовых заданий – вопрос, к нему три ответа, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 25 вопросов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:
23-25 баллов – отлично
19-22 баллов – хорошо
13-18 баллов – удовлетворительно
меньше 13 баллов – неудовлетворительно

1. Что понимается под «спортивным правом» в российской правовой системе?

A) Это самостоятельная отрасль права, кодифицированная в отдельном кодексе

B) Это комплексная отрасль законодательства, объединяющая нормы различных отраслей права (административного, трудового, гражданского)

C) Это подотрасль гражданского права, регулирующая только имущественные отношения спортсменов

2. Какой нормативный акт является базовым в системе правового регулирования физической культуры и спорта в РФ?

A) Трудовой кодекс РФ (Глава 54.1)

B) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»

C) Гражданский кодекс РФ (Часть 2)

3. Какие отношения преимущественно регулируются нормами спортивного права?

A) Только отношения по организации международных соревнований

B) Отношения, возникающие между субъектами спорта (спортсменами, тренерами, федерациями, организаторами) по поводу тренировочной, соревновательной и организационной деятельности

C) Только трудовые отношения между спортсменами и работодателями

4. Какое место занимают локальные акты спортивных федераций (регламенты, положения) в системе источников спортивного права?

A) Они имеют силу федерального закона на территории РФ

B) Они обязательны для членов федерации и участников соревнований, проводимых под её эгидой, но не должны противоречить законодательству РФ

C) Они являются исключительно рекомендательными документами, не имеющими юридической силы

5. К ведению какого уровня власти относится установление единых федеральных стандартов спортивной подготовки?

A) К ведению Российской Федерации (федеральные органы)

B) К совместному ведению РФ и субъектов РФ

C) К ведению муниципальных образований

6. Какой документ определяет стратегические цели развития физической культуры и спорта в России на долгосрочную перспективу?

A) Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий

B) Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ (до 2030 года)

C) Кодекс добросовестных практик

7. Какая обязанность спортсмена прямо закреплена в ФЗ-329 «О физической культуре и спорте»?

A) Обязанность давать интервью средствам массовой информации после каждого старта

B) Обязанность соблюдать антидопинговые правила и проходить допинг-контроль

C) Обязанность иметь высшее профильное образование

8. Что признается объектом спортивных правоотношений?

A) Только имущество спортивной организации (стадионы, инвентарь)

B) Действия участников (тренировочный процесс, участие в соревнованиях, судейство) и связанные с ними материальные и нематериальные блага (результат, рекорд, призовые)

C) Только личные неимущественные права спортсмена на имя и спортивную честь

9. Каким главным документом Трудового кодекса РФ установлены особенности регулирования труда профессиональных спортсменов и тренеров?

A) Глава 48 (Особенности регулирования труда работников, направляемых на работу в дипломатические представительства)

B) Глава 54.1 (Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров)

C) Глава 50 (Особенности регулирования труда работников, работающих у работодателей — физических лиц)

10. Согласно ст. 348.1 ТК РФ, кто признается тренером как работник?

A) Лицо, обеспечивающее медицинское сопровождение спортсменов

B) Работник, трудовая функция которого состоит в проведении со спортсменами тренировочных мероприятий и руководстве состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов

C) Администратор спортивной команды, организующий переезды и быт спортсменов

11. Может ли профессиональный спортсмен быть принят на работу на основании срочного трудового договора?

A) Нет, по закону со всеми спортсменами заключается договор на неопределенный срок

B) Да, по соглашению сторон срочный трудовой договор может быть заключен с учетом специфики спортивной деятельности

C) Да, но только с тренерами, а со спортсменами – только бессрочные контракты

12. Какое условие не является обязательным (но может быть включено) в трудовой договор со спортсменом согласно ТК РФ?

A) Обязанность спортсмена соблюдать спортивный режим

B) Обязанность спортсмена не использовать допинг

C) Обязанность спортсмена выступать только под национальным флагом РФ (даже в коммерческих турнирах)

13. Какой документ является основным правовым актом, регламентирующим все аспекты проведения конкретного спортивного соревнования (допуск, расписание, определение победителя)?

A) Устав спортивной федерации

B) Положение (регламент) о спортивном соревновании

C) Трудовой договор с главным судьей

14. Кто несет ответственность за обеспечение безопасности зрителей во время проведения официального спортивного соревнования?

A) Только Министерство внутренних дел (полиция)

B) Организатор соревнования (в соответствии с правилами обеспечения безопасности, утвержденными Минспорта РФ) во взаимодействии с правоохранительными органами

C) Капитан команды-хозяйки соревнования

15. Вправе ли организатор спортивного мероприятия отменить его проведение в одностороннем порядке из-за погодных условий (ураган, наводнение)?

A) Да, это квалифицируется как обстоятельства непреодолимой силы (форс-мажор), если это предусмотрено регламентом

B) Нет, организатор обязан провести мероприятие в любых условиях, иначе он нарушает права зрителей и спортсменов

C) Да, но только с согласия всех зарегистрированных участников

16. В соответствии с ФЗ «О рекламе», как называется лицо, которое осуществляет распространение рекламы любым способом (например, размещает баннеры на стадионе)?

A) Рекламодатель

B) Рекламораспространитель
C) Рекламопроизводитель

17. Какой особый режим рекламы установлен для трансляций спортивных соревнований?
A) Их трансляция не может прерываться рекламой вообще
B) Они могут прерываться рекламой, в том числе спонсорской, только в перерывах в ходе спортивных соревнований или во время их остановок (тайм-ауты, удаление игроков)
C) Реклама может накладываться поверх изображения соревнования в любой момент трансляции

18. Допускается ли в Российской Федерации реклама букмекерских контор на спортивной форме несовершеннолетних спортсменов?
A) Да, если это приносит доход детско-юношеской спортивной школе
B) Нет, такая реклама запрещена ФЗ «О рекламе»
C) Да, но только на выездной форме и при наличии согласия родителей

19. Является ли размещение названия компании-спонсора на футболке игрока рекламой с точки зрения закона?
A) Да, это информация, направленная на привлечение внимания к спонсору и его товару
B) Нет, это элемент униформы, а не реклама
C) Да, если об этом прямо сказано в контракте игрока

20. Как определяется спонсор в Федеральном законе «О рекламе»?
A) Как лицо, оказывающее безвозмездную благотворительную помощь
B) Как лицо, предоставившее средства или имущество на условиях распространения спонсируемым рекламы о спонсоре
C) Как государственный орган, выделяющий гранты на развитие спорта

21. Чем отличается спонсорский договор от договора дарения (пожертвования) в спорте?
A) Спонсорский договор всегда устный, дарение – только письменное
B) Спонсорский договор предполагает встречное обязательство спонсируемого по распространению информации о спонсоре (возмездность), а дарение безвозмездно
C) Спонсорский договор заключается только на срок до 1 года

22. Что из перечисленного является прямым правом спонсора (рекламодателя) по отношению к спортивному клубу?
A) Право определять тактику игры команды на матч
B) Право требовать размещения своего товарного знака на видном месте (игровая форма, LED-борты) в соответствии с контрактом

C) Право вмешиваться в процесс комплектования команды

23. Если спонсор перечислил средства университету на ремонт спортзала без условия об обязательном упоминании своего бренда, как квалифицируется такая помощь?

A) Спонсорский контракт

B) Благотворительная деятельность (пожертвование)

C) Коммерческий кредит

24. Какой орган является высшей международной судебной инстанцией для разрешения спортивных споров (в том числе допинговых, трансферных)?

A) Международный суд ООН в Гааге

B) Спортивный арбитражный суд (CAS) в Лозанне

C) Европейский суд по правам человека (ЕСПЧ) в Страсбурге

25. Куда, в первую очередь, должен обратиться профессиональный спортсмен, если он не согласен с решением своей спортивной федерации о его дисквалификации за нарушение антидопинговых правил?

A) В районный суд по месту жительства федерации

B) В апелляционный комитет национальной антидопинговой организации, а затем в CAS (если это предусмотрено правилами федерации)

C) В прокуратуру с заявлением о возбуждении уголовного дела

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Понятие «спортивное право»: дискуссия о самостоятельности отрасли или комплексности законодательства.
2. Предмет и метод правового регулирования в сфере физической культуры и спорта.
3. Система источников спортивного права РФ: иерархия от Конституции до локальных актов.
4. Роль международно-правовых актов в регулировании российского спорта (Конвенция против допинга, Международная хартия физического воспитания и спорта ЮНЕСКО).
5. Принципы спортивного права (законность, гуманизм, справедливость соревнований, запрет дискриминации).
6. ФЗ-329 «О физической культуре и спорте в РФ»: структура, сфера действия, соотношение с отраслевым законодательством.
7. Понятие и юридическое значение «официальных физкультурных и спортивных мероприятий».
8. Соотношение публично-правового и частноправового регулирования в спорте.
9. Конституционные основы физической культуры и спорта (ст. 41, 72, 114 Конституции РФ).

10. Система федеральных органов исполнительной власти в сфере ФКиС (Минспорт РФ: полномочия, функции).

11. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2030 года: целевые показатели и правовые механизмы реализации.

12. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта».

13. Перечень видов спорта, признанных в РФ, и порядок его утверждения.

14. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК): правовое значение спортивных разрядов и званий.

15. Региональное законодательство о спорте: полномочия субъектов РФ и примеры делегированных полномочий.

16. Локальные нормативные акты спортивных федераций (регламенты, положения): их юридическая сила и границы действия.

17. Понятие и структура спортивного правоотношения: субъекты, объекты, содержание.

18. Классификация субъектов спортивного права (спортсмены, тренеры, судьи, федерации, организаторы, зрители).

19. Правовой статус спортсмена: основные права и обязанности по ФЗ-329 (ст. 24).

20. Правовой статус тренера: особенности как субъекта спортивных правоотношений.

21. Правовой статус спортивного судьи: требования, аккредитация, ответственность за ошибки.

22. Общероссийские и региональные спортивные федерации: полномочия и ответственность.

23. Спортивные клубы как юридические лица: организационно-правовые формы (АНО, ООО, Фонд, ГБУ).

24. Особенности правового статуса несовершеннолетних спортсменов (согласие родителей, договоры, допуск к соревнованиям).

25. Глава 54.1 ТК РФ «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров»: общая характеристика.

26. Срочный трудовой договор со спортсменом: основания заключения и предельные сроки (ст. 348.1, 348.2 ТК РФ).

27. Обязательные и дополнительные условия трудового договора со спортсменом.

28. Режим рабочего времени и времени отдыха спортсменов (специфика ненормированного дня, сборы, переезды).

29. Временный перевод спортсмена к другому работодателю (аренда): порядок, основания, оформление (ст. 348.4 ТК РФ).

30. Отстранение спортсмена от участия в соревнованиях (дисквалификация, медицинский отвод, допинг) — правовые последствия для трудового договора.

31. Досрочное расторжение трудового договора по инициативе спортсмена (ст. 348.12 ТК РФ) и по инициативе работодателя (ст. 348.11 ТК РФ).

32. Материальная ответственность спортсмена: особенности по сравнению с обычными работниками (ст. 348.8 ТК РФ).

33. Особенности регулирования труда тренеров (совмещение, работа со спортсменами разных возрастов, квалификационные требования).

34. Социальное страхование спортсменов: травмы, профессиональные заболевания, страхование жизни и здоровья.

35. Правовое понятие «физкультурного мероприятия» и «спортивного соревнования» (ст. 2 ФЗ-329).

36. Порядок включения мероприятий в Единый календарный план (ЕКП) межрегиональных, всероссийских и международных соревнований.

37. Положение (регламент) о спортивном соревновании: структура, обязательные элементы, юридическая сила.

38. Правила обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований (Приказ Минспорта РФ).

39. Допуск спортсменов к соревнованиям: медицинский допуск, возрастные ограничения, антидопинговые требования.

40. Права и обязанности зрителей на спортивных мероприятиях: билетный договор, требования к поведению, возможные ограничения.

41. Ответственность организатора за отмену или перенос соревнования (форс-мажор, необеспечение безопасности, отсутствие финансирования).

42. Аккредитация и допуск средств массовой информации на спортивные мероприятия: правовое регулирование.

43. Понятие рекламы по ФЗ «О рекламе»: критерии и формы распространения в спортивной среде.

44. Субъекты рекламной деятельности в спорте: рекламодатель, рекламопроизводитель, рекламораспространитель.

45. Ограничения и запреты на рекламу в спорте (алкоголь, табак, букмекерские конторы — ст. 15, 16, 20.1 ФЗ «О рекламе»).

46. Специфика рекламы на спортивной форме, инвентаре, стадионах и в трансляциях соревнований.

47. Ответственность за нарушение законодательства о рекламе в спорте (административная, гражданско-правовая).

48. Размещение рекламы букмекерских контор в спорте: условия, ограничения по времени и аудитории.

49. Понятие спонсора и спонсорской рекламы в ФЗ «О рекламе» (ст. 3, 19).

50. Спонсорский договор: существенные условия, форма, стороны, отличие от договора дарения и благотворительности.

51. Права и обязанности спонсора (рекламодателя) и спонсируемого (спортсмена, клуба, федерации).

52. Налоговые аспекты спонсорства в спорте (учет расходов спонсора, доходы спонсируемого, НДС).

53. Конфликт спонсорских интересов: личный спонсор vs спонсор команды (ограничения в регламентах и свобода договора).

54. Кросс-спонсорство, титульное спонсорство, спонсорство натуральными продуктами: правовые особенности.

55. Понятие и классификация спортивных споров (трудовые, дисциплинарные, коммерческие, технические).

56. Досудебный порядок урегулирования спортивных споров (медиация, комиссии по разрешению споров при федерациях).

57. Спортивный арбитражный суд (CAS) в Лозанне: компетенция, состав, порядок обращения, признание решений в РФ.

58. Арбитраж ad hoc при проведении крупных соревнований (Олимпийские игры, Чемпионаты мира): процедура и примеры дел.

59. Российский Спортивный Арбитраж (RAA) при ТПП РФ: компетенция и отличия от CAS.

60. Рассмотрение трудовых споров спортсменов с клубами в судах общей юрисдикции (подсудность, особенности доказывания).

61. Антидопинговые споры: юрисдикция RUSADA, РУСАДА, CAS, процедура наказания и обжалования.

62. Споры о судейских ошибках: допустимость обжалования судейских решений в арбитраже (принцип «не обжалуются вопросы факта игры»).

63. Дисциплинарные споры с участием болельщиков (стадионные баннеры, оскорбления, безопасность).

64. Признание и приведение в исполнение решений спортивных арбитражей на территории РФ (Федеральный закон «О третейских судах» и международные соглашения).

Критерии оценки знаний обучающихся на дифференцированном зачете:

**«отлично»** выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания нормативно-правовой базы в сфере ФКиС (ФЗ-329, ТК РФ гл. 54.1, ФЗ «О рекламе» и др.) и умение уверенно применять их на практике при решении ситуационных задач (кейсов), свободное и правильное обоснование принятых решений со ссылками на конкретные статьи, а также точную ориентацию в юрисдикции спортивных споров (CAS, общие суды, дисциплинарные органы); итоговый тест или практическое задание выполнено на **91-100%**.

**«хорошо»** выставляется студенту, если он хорошо знает материал учебной дисциплины, умеет применять полученные знания на практике, называет основные законы и статьи, но допускает недочеты или ошибки при решении задачи (незначительные неточности в номерах статей, отсутствие развернутой рекомендации по юрисдикции спора); итоговый тест или практическое задание выполнено на **81-90%**.

**«удовлетворительно»** выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний материала учебной дисциплины, недостаточно правильное понимание основных понятий курса (спортсмен, спонсор, спортивные правоотношения), но при этом может применять имеющиеся знания по образцу в стандартной ситуации (называет ФЗ-329, но без конкретных статей; различает трудовой договор спортсмена, но не может перечислить его особенности); итоговый тест или практическое задание выполнено на **70-80%**.

**«неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не знает большей части основного материала учебной дисциплины (не может назвать базовый ФЗ-329, путает ТК РФ с другими кодексами, не ориентируется в способах разрешения спортивных споров), не умеет использовать имеющиеся знания при решении типовых практических задач (не может квалифицировать спорную ситуацию или дает противоречащий закону вывод); итоговый тест или практическое задание выполнено менее чем на **70%**.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):

1. Починкин, А. В. Правовые основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Починкин .— 2-е изд., доп. и перераб. — Малаховка : МГАФК, 2010 .— 171 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291727
2. Репина, М.Г. Правоведение [Электронный ресурс] : учебник / М.Г. Репина .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2009 .— 173 с. — (Профессиональное туристское образование) .— ISBN 978-5-9718-0416-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271135

Рекомендуемая литература (дополнительная):

1. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс] : сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Наталья Александровна, Верина Ольга Васильевна .— М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417
2. Репина, М.Г. Правоведение [Электронный ресурс] : практикум по курсу / М.Г. Репина .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2009 .— 37 с. — ISBN 978-5-9718-0383-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271136

Нормативно – правовые источники:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе

общероссийского голосования 01.07.2020) // Российская газета. – 1993. – 25 декабря; Официальный интернет-портал правовой информации.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 29.12.2025, с изм. и доп., вступ. в силу с 06.02.2026) // Собрание законодательства РФ. – 2002. – № 1 (ч. 1). – Ст. 3. – Глава 54.1 «Особенности регулирования труда спортсменов и тренеров».
3. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 08.08.2024) // Собрание законодательства РФ. – 1994. – № 32. – Ст. 3301.
4. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая) от 26.01.1996 № 14-ФЗ (ред. от 24.09.2025) // Собрание законодательства РФ. – 1996. – № 5. – Ст. 410. – Глава 52 «Дарение»; Глава 27 «Понятие и условия договора».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2026) // Собрание законодательства РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242; 2025. – № 48. – Ст. 7890.
6. Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «О рекламе» // Собрание законодательства РФ. – 2006. – № 12. – Ст. 1232. – Ст. 3, 15, 16, 19, 20.1.
7. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2012. – № 53 (ч. 1). – Ст. 7598. – Статьи, регламентирующие деятельность организаций дополнительного образования спортивной направленности.
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (в части развития массового спорта) // Собрание законодательства РФ. – 2024. – № 19. – Ст. 2499.

Студентам рекомендуется использовать **актуальные редакции** указанных нормативных правовых актов на момент изучения дисциплины, проверяя изменения через СПС «КонсультантПлюс», «Гарант» либо официальный интернет-портал правовой информации (pravo.gov.ru.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Интернет-источники:

1. http://sportfiction.ru/books/ - спортивная электронная библиотека, которая содержит электронные версии книг, периодических изданий, популярные и научные статьи.
2. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»

[Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://sportmed.ru

3. Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru

4. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru

5. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение курса «Правовые основы физической культуры и спорта» предполагает использование следующих форм обучения: лекций, семинаров, самостоятельной работы.

Важным условием успешного изучения дисциплины является системный подход в организации учебного процесса. В этой связи изучение предмета целесообразно начинать с освоения основных понятий о праве и государстве, изучении их отрицательных признаков и закономерностей функционирования.

Для реализации этой задачи первые две темы учебной программы посвящены основным понятиям о государстве и праве. Успешное изучение основ отраслевых дисциплин возможно при условии формирования у студентов целостного представления о государстве и праве как социальных, постоянно развивающихся явлениях.

При изучении основ различных отраслей права следует обращать особое внимание на освоение понятийного аппарата отдельных отраслей, а также на изучение содержания юридических норм, составляющих важнейшие институты той или иной отрасли.

С этими целями, помимо изучения лекционных материалов, необходимо использование учебных пособий по правоведению и отдельным отраслевым дисциплинам, а также текстов нормативных актов. Учитывая то обстоятельство, что данный курс изучается студентами неюридических специальностей, основное внимание должно быть уделено изучению важнейших положений фундаментальных нормативных актов (Конституции, Кодексов, отдельных Постановлений Правительства и Указов Президента). К

числу таких важнейших положений относятся: понятие и предмет отрасли, правовой статус лиц, формы и способы защиты прав.

*Методические рекомендации студенту к написанию реферата и контрольной работы.*

В ходе изучения дисциплины студенты пишут реферативные и контрольные работы, что является одним из видов самостоятельной работы.

При условии, что тема будет раскрыта, объем реферата или контрольной работы (для студентов-заочников) должна составлять не менее 12-15 страниц печатного текста. Время озвучивания реферата должно занимать не более 15 минут. Работа, дословно списанная с какого-либо учебного пособия или другого источника, не засчитывается и возвращается для переработки.

Реферат или контрольная работа должны содержать план с указанием страниц. План должен иметь следующие разделы:

1) Введение, в котором необходимо обосновать выбранную тему, показать ее актуальность, значимость, изученность, установить цели и задачи работы.

2) 2-3 главы (раздела), в которых раскрывается содержание выбранной темы. Непременным условием положительной оценки работы является адаптация описываемых фактов, процессов, явлений применительно к сегодняшнему дню, региону, области.

3) Заключение, содержащее выводы, соответствующие целям работы, обозначенным во введении.

В конце работы необходимо представить список используемой литературы, правильно указав выходные данные публикаций (не менее 5).

При написании текста нужно следить за логикой изложения, не допуская повторов, правильно и полно раскрывать все определенные планом вопросы. Цитаты, фактический и статистический материалы должны иметь ссылки на источники, которые можно разместить внизу страницы, в контексте, в конце главы (раздела) или в конце реферата, контрольной работы по усмотрению автора. Титульный лист работы должен быть правильно и аккуратно оформлен. Допускается выполнение реферата, контрольной работы в рукописном варианте на листах формата школьной тетради, а также отпечатанном на машинке или принтере компьютера.

*Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студенту необходимо:*

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования по данной дисциплине;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов;

*Помните:* чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3 - 5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

*Методические рекомендации по составлению конспекта:*

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного Программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр. Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44447859, продукт Microsoft Windows |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - 10; для преподавателя - 1. Мультимедийная доска - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 2 шт, принтер. Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». | Vista Busines Russian Upgrade Academic OPEN Academic OPEN No level 27.08.2008 г. KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс. Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 2. | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1. рабочие станции – 1 шт, Проектор, экран, учебная доска для мела. | Прикладное ПО: Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44420776, 20.08.2008 г. Антивирусное программное обеспечение, (номер в реестре отечественного ПО № 205): Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License? Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 3. | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1. | |
| 4. | Ауд.№ 88 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов -30; для преподавателя - 2. Учеб. доска для мела - 2. Перечень технических средств обучения: рабочие станции - 32 шт, проектор, экран. | Прикладное ПО: Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 44420776, 20.08.2008 г. Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 67295483, продукт Microsoft WINHOME 10 Russian Academic OLP 1License No level? Microsoft Windows Professional 10 Russian Upgrade Academic OLP 1License No level, 16.08.2016 пакет офисных приложений продукт Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No level, 20.08.2008 г. Антивирусное программное обеспечение, (номер в реестре отечественного ПО № 205): Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License? Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами | Прикладное ПО: Windows 7, Service Packl, Код продукта: 00359-O EM-8992687-00010, 31.05.2012 г пакет офисных приложений продукт |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов -14; для преподавателя - 1. Учеб. доска для мела - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 15 шт, принтер. | Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN No level, 20.08.2008 г. Антивирусное программное обеспечение, (номер в реестре отечественного ПО № 205): Лицензия 13C8-180912-095410-983-1101, PN: KL4863RATFQ, продукт KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browseragreement/ |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор | Прикладное ПО Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, 31.05.2012 г. пакет офисных приложений продукт Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level, 31.05.2012 г. Интернет-браузеры (отечественное ПО номер в реестре № 3722) KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License Срок использования с 12.09.2018до 08.10.2019 г. Яндекс.Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Браузер «Yandex» https://yandex.ru/legal/ browser_agreement/ |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**
Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3,4
Семестры – 6,7
Итоговая форма контроля: дифференцированный зачет

Рабочую программу разработала:
Комачева О. А., к.п.н., доцент

**Смоленск 2026**

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ……...3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 9
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 9
5. Содержание дисциплины…… 10
5.1. Количество часов по видам занятий…… 10
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 11
6. Самостоятельная работа студентов……..... 16
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 21
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 21
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 26
8. Перечень основной и дополнительной литературы…….. 36
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 36
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 37
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 38

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942*.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

*Типы профессиональных задач:*
педагогические;
развивающие;
реабилитационные (восстановительные);
компенсаторные;
научно-исследовательские;

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ)
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП)

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает

сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

УК-1 – способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

УК-2 – способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

ОПК-12 – способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования

| В результате обучения по дисциплине студент должен | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- основные технологии поиска и сбора информации;<br>- информационно-поисковые системы и базы данных;<br>- технологию осуществления поиска информации;<br>- технологию систематизации полученной информации;<br>- способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов;<br>- основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами;<br>- виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой;<br>- требования к оформлению | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>A/03.6 Развивающая деятельность. | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| библиографии (списка литературы).<br>**Уметь:**<br>- работать с информацией, представленной в различной форме;<br>- обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения;<br>- синтезировать информацию, представленную в различных источниках;<br>- использовать контент электронной информационно-образовательной среды;<br>- анализировать информационные ресурсы;<br>- отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок;<br>- обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;<br>- обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.<br>**Иметь опыт:**<br>- работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;<br>- использования методики аналитико синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);<br>- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и | | |

| | | |
|---|---|---|
| спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. | | |
| **Знать:**<br>- требования и принципы целеполагания;<br>- принципы и методы планирования;<br>- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте<br>**Уметь**:<br>- формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;<br>- определять ожидаемые результаты решения задач<br>**Иметь опыт:**<br>- планирования и проведения научного исследования по определению эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>А/03.6 Развивающая деятельность. | УК-2 |
| **Знать:**<br>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;<br>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;<br>- теоретические основы и технология организации научно- исследовательской и проектной деятельности;<br>- назначение и область | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>А/03.6 Развивающая деятельность. | ОПК-12 |

| | | |
|---|---|---|
| применения основных методов исследования в ФК и спорте;<br>- алгоритм построения педагогического эксперимента<br>**Уметь:**<br>- определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу;<br>- подбирать и использовать методы исследования;<br>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности, гониометрию, динамометрию, стабилометрию, антропометрию;<br>- методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ-теста, PWC 170, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся;<br>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;<br>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);<br>- анализировать и оценивать эффективность реабилитационного процесса;<br>- интерпретировать | | |

| | | |
|---|---|---|
| результаты собственных исследований;<br>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;<br>- составлять и оформлять список литературы;<br>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;<br>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;<br>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.<br>**Иметь опыт:**<br>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения реабилитационного и образовательного процессов | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Научно-методическая деятельность» включена в обязательную часть (Б1.О.24) учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (профиль подготовки): физическая реабилитация.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3,4 курсе на заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачет.

Для успешного изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: психология и педагогика, математика и информатика.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 6 | 7 |
| Лекции | | **6** | 4 | 2 |
| Семинары | | **10** | 4 | 6 |
| Практические занятия | | **-** | **-** | **-** |
| Лабораторные работы | | **-** | **-** | **-** |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | **4** | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | **88** | 44 | 44 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | | |
| | **ЗЕ** | **3** | | |

# 5. Содержание дисциплины

## 5.1. Количество часов по видам занятий

| N п/п | Наименование разделов | Всего, час | Аудиторные занятия, час. | | Самостоятельн работа, час. |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | семинар | |
| Модуль 1 | Раздел 1. Сущность научно-методической деятельности. Характеристика и задачи курса в профессиональной подготовке будущих специалистов сфере физической культуры и спорта | 11 | 2 | - | 9 |
| | Раздел 2. Наука в сфере адаптивной физкультуры и спорта. Основная проблематика научных исследований и организационная структура НИР. | 11 | 2 | - | 9 |
| Модуль 2 | Раздел 3. Традиционное педагогическое исследование: этапы, общая логика исследования. | 12 | 2 | - | 10 |
| | Раздел 4. Особенности, виды педагогической литературы. Способы получения и переработки информации | 12 | - | 2 | 10 |
| | Раздел 5. Подбор исследуемых и организация исследования | 12 | - | 2 | 10 |
| | Раздел 6. Педагогические методы исследования в физическом воспитании | 12 | - | 2 | 10 |
| | Раздел 7. Методика математической обработки результатов исследования | 12 | - | 2 | 10 |
| Модуль 3 | Раздел 8. Литературно-графическое оформление научной работы | 12 | - | 2 | 10 |
| | Раздел 9. Методика устного сообщения по тематике научной работы | 10 | - | - | 10 |
| **Итого** (включая 4 часа на итоговый контроль)**:** | | **104/4** | **6** | **10** | **88** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### Модуль 1. Сущность научно-методической деятельности

### Раздел 1. Характеристика и задачи курса в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта.

Теоретический раздел (лекция – 2 часа) Закономерности развития науки: преемственность, интеграция, дифференциация и специализация, интегральный характер. Взаимодействие отраслевой науки. Роль Российской академии наук и Российской академии образования в организации научных исследований. Значение научно-методической подготовки в формировании специалиста. Организация научной и методической подготовки студентов. НИРС и УИРС в учебном процессе студентов факультета физической культуры. Цель и задачи научно-методической деятельности в учебном заведении. Содержание научно-методической работы. Формы организации научно-методической деятельности в учебном заведении (школе, гимназии, лицее, колледже, училище) (коллективные (научно-практические конференции, научно-методический совет, методические объединения, кафедры); групповые (творческие лаборатории, проблемные семинары, временные творческие группы); индивидуальные (наставничество, самообразование).

*(УК-1)*

Литература: основная [1;2;3]

### Раздел 2. Наука в сфере физкультуры и спорта. Основная проблематика научных исследований и организационная структура НИР.

Теоретический раздел (лекция – 2 часа). Паспорт науки «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» (13.00.04), ее цели и задачи в современном обществе.

Организационная структура науки в Российской Федерации. Система государственного управления наукой. Стандартизация – основа управления качеством научных исследований. Контроль научной деятельности.

Система подготовки и использования научно-педагогических кадров. Аспирантура, докторантура, соискательство, стажировка. Роль научной школы и научного руководства. Классификация наук. Материальное оснащение науки.

Основная проблематика научных исследований: акцентировано оздоровительные физкультурно-спортивные занятия; физическое воспитание всех слоев населения страны; подготовка спортсменов на уровне спортивного резерва и олимпийского спорта; подготовка специалистов в названных сферах.

*(УК-1)*

Литература: основная [1;2;3]

## Модуль 2. Педагогическое исследование

### Раздел 3. Традиционное педагогическое исследование: этапы, общая логика исследования.

Теоретический раздел (лекция – 2 часа).

Этапы научного педагогического исследования: изучение состояния проблемы, разработка программы исследования, формулировка гипотезы, выбор методов исследования; сбор фактических данных; количественная и качественная обработка данных; интерпретация данных, формулирование выводов, практических рекомендаций, разработка прогноза развития явления в будущем.

Проблема, концепция, гипотеза, объект, предмет исследования. Общая логика исследования: определение целей исследования; установление объекта изучения; изучение известного об объекте действительности; постановка проблемы; определение предмета исследования; выдвижение гипотезы; построение плана исследования; осуществление намеченного плана, корректируемого по ходу исследования; проверка гипотез; определение значения найденного решения проблемы для понимания объекта в целом; определение сферы применения найденного решения.

*Теоретические знания (УК-1, УК-2)*:

Литература: основная [1;2;3]

### Раздел 4. Особенности, виды педагогической литературы. Способы получения и переработки информации.

Семинар – 2 часа.

Вопросы семинарского занятия:

1. Чтение книг. Виды чтения книг (беглое ознакомительное чтение, аналитическое (глубоко осмысленное). Правила чтения книги.
2. Аннотирование. Виды аннотаций (по содержанию и целевому назначению: справочные (описательные, информационные) и

рекомендательные; по полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению: общие и специализированные).

3. План информационного текста. Типы планов (вопросный, назывной, тезисный, план-опорная схема). Последовательность действий при оставлении плана.

4. Тезирование. Виды тезисов (просты, сложные). Последовательность написания тезисов.

5. Конспектирование. Виды конспектов (краткий, подробный, творческий). Типы конспектов (плановый, тематический, текстуальный и свободный). Правила конспектирования.

6. Цитирование. Общие требования к цитируемому материалу. Варианты ссылки на источник цитирования.

7. Справочно-библиографический аппарат библиотеки. Каталоги (системный, предметный, алфавитный).

Изучение темы направлено на приобретение ***знаний*** технологии осуществления поиска информации; ***умений*** синтезировать информацию, представленную в различных источниках; ***навыков*** критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры. *(УК-1)* Литература: основная [1,2,3].

## Раздел 5. Подбор исследуемых и организация исследования.

Семинар – 2 часа.

Вопросы семинарского занятия:

1. Типологические особенности и их учет при подборе исследуемых.
2. Сущность закона «больших чисел».
3. Понятие о сплошном и выборочном исследовании.
4. Организация научного исследования.
5. Научное оборудование и аппаратура.

Изучение темы направлено на приобретение ***знаний*** научной терминологии, принципы, средства и методы научного исследования; ***умений*** определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования; ***навыков*** использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения реабилитационного и образовательного процессов. *(ОПК-12)*

Литература: основная [1,2,3]

## Раздел 6. Педагогические методы исследования в физическом воспитании.

Семинар – 2 часа

Вопросы семинарского занятия:

1. Виды анкетирования: сплошное и выборочное, личное и заочное, групповое и индивидуальное, почтовое и раздаточное.

2. Построение анкеты: вводная часть, основная часть, демографическая или паспортная часть.

3. Требования к вопросам анкеты. Вопросы о фактах. Вопросы о мотивах (безусловные и условные).

4. Форма изложения вопросов: открытые и закрытые, дихотомические ("да", "нет"), вопросы с веером ответов, полузакрытые, прямые и косвенные, фильтрующие, контрольные.

5. Проверка анкеты, варианты анкет, используемых в практике физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. Методика проведения анкетирования.

**6.** Интервьюирование и его особенности. Беседа как метод опроса, его преимущества и недостатки.

Изучение темы направлено на приобретение ***знаний*** научной терминологии, принципы, средства и методы научного исследования; ***умений*** подбирать и использовать методы исследования; ***навыков*** использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения реабилитационного и образовательного процессов. *(ОПК-12)*

Литература: основная [1,2,3]

## Раздел 7. Методика математической обработки результатов исследования.

Семинар – 2часа.

Вопросы семинарского занятия:

1. Вычисление средней математической величины, среднего квадратичного отклонения, средней ошибки среднего арифметического, средней ошибки разности.

2. Корреляция. Причинно-следственные связи изучаемых явлений. Положительная и отрицательная корреляция. Ранговая корреляция как способ установления связи между факторами. Непараметрические критерии различия.

3. Программа Excel: создание вторичных протоколов исследования и их обработка.

Изучение темы направлено на приобретение ***знаний*** о способах статистической обработки данных, особенностях статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов; ***умений*** обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; ***навыков*** владения способами обработки результатов исследования и анализа полученных данных. (УК-1)

Литература: основная [1,2,3]

## Модуль 3. Оформление и защита научной работы

### Раздел 8. Литературно-графическое оформление научной работы

Семинар – 2 часа.

Вопросы семинарского занятия:

1. Формы представления результатов исследования.
2. Оформление рукописи.
3. Набор, редактирование и форматирование текстового материала.
4. Создание таблиц.
5. Создание и ввод в документ графических объектов.

Изучение темы направлено на приобретение ***знаний*** о способах и видах литературно-графического оформления результатов научного исследования ***умений*** работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами; ***навыков*** оформления табличного материала и рисунков. *(ОК-1)*

Литература: основная [1,2,3], дополнительная [1,2,3]

### Раздел 9. Методика устного сообщения по тематике научной работы.

Лекция и семинарское занятие не предусмотрены.

## 6. Самостоятельная работа студентов (всего 88 часов)

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль 1. Сущность научно-методической деятельности – 14 часов** | | | |
| 1 | Тема 1. Основная проблематика научных исследований в сфере адаптивной физической культуры и спорта инвалидов<br>Методическая деятельность как служба реализации, воплощения результатов научных исследований в физкультурно-спортивной практике (наука и практика, теория и методика). Содержание методической деятельности. Виды методических работ: учебник, учебное пособие, методические рекомендации (указания), программы, наглядные пособия, кино и видеофильмы и др.<br>Технология методической работы в образовательном учреждении. Кафедра – центр методической работы. Структура, механизм формирования, пути совершенствования научно-методической компетентности специалиста по физической культуре и спорту. Педагогические условия, обеспечивающие эффективное формирование научно-методической компетентности будущих специалистов в области физической культуры и спорта<br>Литература [основная -1;2;3] | 9 | «мозговой штурм» |
| 2 | Тема 2. Организационная структура науки в Российской Федерации. Система государственного управления наукой.<br>Закономерности развития науки. Классификация наук. Значение научно-методической подготовки в формировании современного специалиста. Организация научной и методической подготовки студентов в вузе. Проблематика научных исследований по общим основам теории и методики физического воспитания. Проблематика научных исследований по теории и методике спорта и спортивной подготовки. Проблематика научных исследований по теории и методике оздоровительной и адаптивной физической культуры.<br>Литература [основная -1;2;3] | 9 | дискуссия |

| Модуль 2. Педагогическое исследование – 35 часов | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Тема 1. Выбор темы исследования<br>Выбор направления научного исследования и этапы научно- исследовательской работы. Познавательные, прикладные и экономические функции научного исследования. Классификация научно-исследовательских работ. Курсовые и выпускные квалификационные работы. Этапы научно-исследовательской работы. Сбор и анализ информации по теме исследования. Разработка рабочей гипотезы. Выбор и разработка методики исследования. Объект, предмет, цель исследования<br>Задачи исследования, требования к их постановке Проведение исследования. Обработка и анализ полученных результатов. Представление и передача информации. Внедрение результатов научной работы. Планирование дальнейших исследований. Детализация плана по ходу исследования. Журнал-дневник исследований.<br>Литература [основная -1;2;3] | 10 | решение творческих задач |
| 4 | Тема 2. Особенности, виды педагогической литературы. Способы получения и переработки информации<br>Работа с литературой как необходимое условие подготовки к исследованию. Задачи чтения: получение общего представления о публикации, приобретение знаний в соответствии с учебной программой, сбор методического материала для выполнения практических работ, тематическое изучение литературы по теме учебного реферата или научной работы. Системность как условие продуктивного чтения.<br>Этапы чтения: ознакомление с методическим аппаратом книги (выходные данные, оглавление, предисловие, аннотация, список рекомендованной литературы), первое чтение основного текста: выписка незнакомых слов и специальных терминов в словарь и их объяснение, уяснение содержания работы в целом: повторное чтение: оценка фактического материала, отбор наиболее типичных и сопоставление их с уже известными фактами из личного опыта и литературных источников.<br>Формы записи: "письменная запись" и ее значение для педагогической научной работы - цитирование, | 10 | устный опрос тренинг |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | план, тезисы, конспект (простой, сложный, сводный).<br>Библиографическое описание: описание внешних признаков публикации - авторство, название, издательские данные. Правила оформления списка литературы. Библиографические указатели и их роль в тематическом подборе литературы.<br>Справочно-библиографический аппарат библиотеки. Каталоги (системный, предметный, алфавитный).<br>Литература [основная -1;2;3] | | |
| 5 | Тема 3. Подбор исследуемых и организация исследования<br>Основные типологические характеристики (возраст, пол, уровень физической подготовленности, профессиональная принадлежность, спортивная специализация) и их значение при проведении научного исследования, принципы формирования контрольной и экспериментальной групп. Оценка материалов исследования с использованием закона больших чисел. Выборочное и сплошное исследование, репрезентативность выборки. Организация исследования как этап научной работы.<br>Литература [основная -1;2;3] | 10 | письменный опрос |
| 6 | Тема 4. Педагогические методы исследования в физическом воспитании<br>Группировка педагогических методов исследования в физическом воспитании по Б.А. Ашмарину: методы организации работы в опытных группах, методы сбора ретроспективной информации, методы сбора текущей информации, методы статистической обработки полученных данных.<br>Выбор методов исследования. Методы организации учебно-воспитательной работы в опытных группах: экспериментальный, контрольный, индивидуальный. Методы сбора текущей информации: педагогический анализ, хронометрирование, контрольные испытания, анализ текущей учебной документации, опрос (анкетирование, интервью, беседа), регистрация техники выполнения, стенографирование. Методы получения ретроспективной информации. Методы математической обработки. | 10 | устный опрос<br>решение творческих задач (разработать анкету, провести опрос и написать отчет) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Анализ документальных материалов как метод исследования. Виды документов: планы и дневники тренировок, протоколы соревнований, руководящие материалы и отчеты спортивных организаций, материалы конспектирования, учебные планы и программы, врачебно-физкультурные карты и пр.<br>Типы документов в соответствии с их признаками: по способу фиксирования информации - печатные, кинопленка, видеопленка, магнитная пленка, рукописи; по типу авторства - общественные и личные; по способу получения - естественные и спровоцированные; по статусу документа - официальные и неофициальные; по степени близости к фиксируемому материалу: первичные, вторичные. Учет хронологического, географического и тематического признаков при отборе и изучении документов. Методы отбора: фронтальный, выборочный. Способы анализа: традиционные (понимание, осмысление, интуиция, историковедческие, психологические, юридические), формализованные: контент- нализ и пр.<br>Виды педагогических экспериментов: по целям исследования: преобразующий, констатирующий; по условиям проведения: естественный, модельный, лабораторный; по способу комплектовании групп: экспериментальные занятия, опытные уроки; по осведомленности исследуемых: открытый и закрытый; по направленности: абсолютный и сравнительный; по логической схеме доказательства: последовательный и параллельный. Различные варианты последовательных и параллельных экспериментов в практике физического воспитания и спортивной тренировки.<br>Литература [основная -1;2;3] | | |
| 7 | Тема 5. Методика математической обработки результатов исследования<br>Математическая статистика как эффективное средство познания объективных законов обучения и воспитания.<br>Вычисление средней математической величины, среднего квадратичного отклонения, средней ошибки среднего арифметического, средней ошибки разности.<br>Корреляция. Причинно-следственные связи | 10 | решение ситуационных задач |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | изучаемых явлений. Положительная и отрицательная корреляция. Ранговая корреляция как способ установления связи между факторами. Непараметрические критерии различия.<br>Простейшие варианты расчетов результатов исследования с использованием электронно-вычислительных машин (микрокалькуляторов).<br>Компьютерные программы для обработки результатов тестирования физической подготовленности детей школьного возраста.<br>Создание комплексных текстовых документов с помощью процессора Microsoft Word. Программа Excel.<br>Программа «Статистика» позволяет рассчитать статистические данные (результаты физической подготовленности 100 учащихся конкретного возраста и пола. Необходимо ввести данные из вторичных протоколов в компьютер и сделать заключение по полученным уровням физической подготовленности детей школьного возраста.<br>Литература [основная -1;2,3; дополнительная – 3] | | |
| **Модуль 3. Оформление и защита научной работы – 15 часов** | | | |
| 7 | Тема 1. Литературно-графическое оформление научной работы<br>Рациональные формы представления результатов исследования. Научный отчет. Редактирование. Оформление рукописи для журнала, сборника научных работ. Депонирование. Рецензирование и оппонирование научной работы.<br>Эстетика внешнего оформления рукописи. Основные требования оформления литературного текста: титульный лист, деление текста на главы, части, разделы, параграфы и т.д. Нумерация страниц и частей работы.<br>Употребление терминов и иностранных слов. Обороты и словосочетания правила употребления.<br>Ссылки на авторов, цитаты, сноски, сокращения, числа, знаки, даты, единицы измерения, формулы.<br>Основные требования к оформлению табличного материала и рисунков. Структура курсовой (дипломной) работы.<br>Литература [основная -1;2;3; дополнительная – 1,2] | 10 | представление печатного варианта курсовой работы |
| 8 | Тема 2. Методика устного сообщения по тематике научной работы | 10 | публичная защита курсовой работы |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Доклад, научное сообщение. Тезисы доклада. Подготовка публикации. Особенности устного представления информации. Подготовка текста, заметок, ключевых слов. Вступительная часть. Краткое введение в тему исследования, характеристика задач, методов и условий организации исследования. Учет подготовленности слушателей к восприятию.<br>Основная часть. Изложение основных положений работы. Требования к демонстрации табличного материала, рисунков, слайдов.<br>Заключительная часть. Выводы и рекомендации. Ответы на вопросы. Культура речи при публичном выступлении.<br>Литература [основная -1;2;3; дополнительная – 1,2] | | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>A/03.6 Развивающая деятельность. | **Знает (пороговый уровень):**<br>- основные технологии поиска и сбора информации;<br>- информационно-поисковые системы и базы данных;<br>- технологию осуществления поиска информации;<br>- технологию систематизации полученной информации;<br>- способы статистической обработки данных, особенности статистической обработки данных инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, представленных в различных измерительных |

| | | |
|---|---|---|
| | | шкалах и анализ полученных результатов;<br>- основы работы с текстовыми, графическими редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами;<br>- виды и формы работы с педагогической, медицинской, социально-психологической и научной литературой;<br>- требования к оформлению библиографии (списка литературы).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- работать с информацией, представленной в различной форме;<br>- обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения;<br>- синтезировать информацию, представленную в различных источниках;<br>- использовать контент электронной информационно-образовательной среды;<br>- анализировать информационные ресурсы;<br>- отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок;<br>- обосновывать способы решения задач научно-исследовательской направленности с позиций системного подхода;<br>- обосновывать решение задач адаптивной физической культуры и физической культуры с позиций системного подхода.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационно-поисковых систем (предметизация, аннотирование, реферирование);<br>- критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, физической культуры и спорта и эффективности физкультурно-спортивной деятельности, в том числе с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья. |
| УК-2 | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>A/03.6 Развивающая деятельность. | **Знает (пороговый уровень):**<br>- требования и принципы целеполагания;<br>- принципы и методы планирования;<br>- виды и содержание планирования в физической культуре и спорте, адаптивной физической культуре и адаптивном спорте<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- формулировать перечень взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели;<br>- определять ожидаемые результаты решения задач<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- планирования и проведения научного исследования по определению |

| | | |
|---|---|---|
| | | эффективности деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, комплексной реабилитации и абилитации |
| ОПК-12 | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО) А/03.6 Развивающая деятельность. | **Знает (пороговый уровень):**<br>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;<br>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;<br>- теоретические основы и технология организации научно- исследовательской и проектной деятельности;<br>- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте;<br>- алгоритм построения педагогического эксперимента<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- определять задачи научного исследования, разрабатывать и формулировать гипотезу;<br>- подбирать и использовать методы исследования;<br>- использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности, гониометрию, динамометрию, стабилометрию, антропометрию;<br>- методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки |

| | | |
|---|---|---|
| | | индекса Гарвардского степ-теста, PWC 170, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся;<br>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента;<br>- использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ);<br>- анализировать и оценивать эффективность реабилитационного процесса;<br>- интерпретировать результаты собственных исследований;<br>- формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации;<br>- составлять и оформлять список литературы;<br>- представлять результаты собственных исследований перед аудиторией;<br>- формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ;<br>- использовать технические и программные средства публичных выступлений.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, |

| | | |
|---|---|---|
| | | педагогического контроля и методического обеспечения реабилитационного и образовательного процессов |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

А. Текущая аттестация (устный опрос, написание и защита лабораторных работ, тестирование по разделам);

В. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет; написание и защита курсовой работы);

С. Итоговая государственная аттестация (написание и публичная защита выпускной квалификационной работы по направлению обучения в соответствии с ФГОС 3++).

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Инструкция: выбрать только один правильный, по вашему мнению, ответ.

1. Отличительными признаками научного исследования являются:
а) целенаправленность
б) поиск нового
в) систематичность
г) строгая доказательность
+ д) все перечисленные признаки

_____ - это совокупность приемов, операций и способов теоретического познания и практического преобразования действительности при достижении определенных результатов.
+ а) метод
б) принцип
в) эксперимент
г) разработка

_____ - это сфера исследовательской деятельности, направленная на получение новых знаний о природе, обществе, мышлении.
+ а) наука
б) апробация

в) концепция
г) теория

_____ - это учение о принципах, формах, методах познания и преобразования действительности, применении принципов мировоззрения к процессу познания, духовному творчеству и практике.

+ а) методология
б) идеология
в) аналогия
г) морфология

2. Одна из основных функций науки, как общественного явления:
+а) управление и направление социума;
б) информационная;
в) образовательная;
г) продвижение технического прогресса.

3. Методологическая основа исследования не включает:
а) идеи;
+б) взгляды;
в) теории;
г) методики.

4. Предмет исследования - это:
+а) особая проблема, отдельные стороны объекта, его свойства и особенности, которые, не выходя за рамки исследуемого объекта, будут исследованы в работе;
б) то, что в самом общем виде должно быть получено в конечном итоге работы
в) то, что будет взято учащимся для изучения и исследования
г) научное предположение, допущение, истинное значение которого неопределенно. Формулируя гипотезу, исследователь строит предположение о том, каким образом намеревается достичь поставленной цели.

5. Объект исследования- это:
+а) процесс или явление действительности с которой работает исследователь;
б) особая проблема, отдельные стороны объекта, его свойства и особенности;
в) исследовательская операция, состоящая в выявлении нарушенных связей между элементами какой-либо педагогической системы или процесса, обеспечивающими в своем единстве их развитие;
г) серия операций, уточняющих и конкретизирующих поисково-исследовательскую деятельность.

6. Эксперимент имеет две взаимосвязанных функции. Из представленного к ним НЕ относится:

а) опытная проверка гипотез и теорий

б) формирование новых научных концепций

+ в) заинтересованное отношение к изучаемому предмету

7. Не входит в общий объем исследовательской работы:

а) введение;

+б) приложение;

в) содержание.

8. Обоснованное представление об общих результатах исследования:

а) Задача исследования;

+б) Цель исследования;

в) Гипотеза исследования;

г) Тема исследования.

9. Курсовая работа – это:

а) это сообщение или документ, содержимое которого представляет информацию и отражает суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации;

б) квалификационная работа на присуждение академической или учёной степени и квалификации (степени) магистра;

+в) исследовательский проект, направленный на систематизацию и обобщение имеющихся сведений по проблеме;

г) это итоговая аттестационная работа студента, которая выполняется им на выпускном курсе.

10. В списке литературы должны быть источники не старше:

а) 15 лет;

б) 3 лет;

+в) 5-10 лет;

11. Все структурные части КР:

а) пишутся подряд;

+б) пишутся с новой страницы;

в) на усмотрение автора;

г) с середины страницы.

12. При цитировании:

а) каждая цитата сопровождается указанием на источник;

б) цитата приводится в кавычках;

в) цитата должна начинаться с прописной буквы;

+г) все варианты верны.

13. Замысел исследования – это…

+ а) основная идея, которая связывает воедино все структурные элементы методики, определяет порядок проведения исследования, его этапы

б) литературное оформление результатов исследования

в) накопление фактического материала

14. Основу любой науки составляет…

+а) терминология, профессиональная лексика

б) обычный разговорный язык

15. Метод научного познания, основанный на изучении каких-либо объектов посредством их моделей:

+ а) Моделирование

б) Аналогия

в) Эксперимент

г) Синтез

16. Метод научного познания, который заключается в переходе от некоторых общих посылок к частным результатам-следствиям:

а) Анализ

б) Синтез

в) Индукция

+ г) Дедукция

17. Определение объекта и предмета, цели и задач происходит на _____ этапе научного исследования.

+а) подготовительном

б) втором

в) исследовательском

г) заключительном

18. Разработка гипотезы происходит на _____ этапе научного исследования.

а) втором

б) исследовательском

+в) подготовительном

г) заключительном

19. Проверка гипотезы происходит на _____ этапе научного исследования.

+а) исследовательском (втором)

б) подготовительном (первом)

-в) заключительном (третьем)

20. Формулировка предварительных выводов, их апробирование и уточнение происходит на _____ этапе научного исследования.

а) подготовительном (первом)

+б) исследовательском (втором)

в) заключительном (третьем)

21. Обоснование заключительных выводов и практических рекомендаций происходит на _____ этапе научного исследования.

а) подготовительном (первом)

+б) исследовательском (втором)

в) заключительном (третьем)

22. Внедрение результатов исследования в практику происходит на _____ этапе научного исследования.

а) подготовительном (первом)

б) исследовательском (втором)

+в) заключительном (третьем)

23. Проблема научного исследования – это…

+а) то, что предстоит открыть, доказать, нечто неизвестное в науке

б) то, что не получается у автора научного исследования

в) источник информации, необходимой для исследования

г) более конкретный источник информации, необходимой для исследования

24. Объект научного исследования – это…

а) то, что предстоит открыть, доказать, нечто неизвестное в науке

б) то, что не получается у автора научного исследования

+в) источник информации, необходимой для исследования

г) более конкретный источник информации, необходимой для исследования

25. Предмет научного исследования – это…

а) то, что предстоит открыть, доказать, нечто неизвестное в науке

б) то, что не получается у автора научного исследования

в) источник информации, необходимой для исследования

+г) более конкретный источник информации, необходимой для исследования; то, что находится в границах предмета

26. Тема научного исследования должна быть…

а) с размытой формулировкой

+б) точно сформулированной

в) сформулирована в конце исследования

г) сформулирована так, чтобы вы могли обоснованно от нее отступать

28. Цель научного исследования – это…

+а) краткая и точная формулировка того, что автор намеревается сделать в рамках исследования

б) уточнение проблемы, конкретизирующее основной замысел

в) источник информации, необходимой для исследования

г) то, что предстоит открыть, доказать, нечто неизвестное в науке

29. Тема научного исследования – это…

+а) уточнение проблемы, конкретизирующее основной замысел

б) то, что предстоит открыть, доказать, нечто неизвестное в науке

в) источник информации, необходимой для исследования

г) более конкретный источник информации, необходимой для исследования

30. Гипотеза научного исследования – это…

а) уточнение проблемы, конкретизирующее основной замысел

б) то, что предстоит открыть, доказать, нечто неизвестное в науке

+в) предположительное суждение о закономерной (причинной) связи явлений

г) источник информации, необходимой для исследования

### 7.2.3. Вопросы для подготовки к зачету:

1. Основные виды научно-методической деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта
2. Система подготовки научно-педагогических кадров в сфере адаптивной физической культуры и спорта
3. Структура научно-педагогического исследования: основные компоненты
4. Требования к выбору темы исследования
5. Методика определения цели, задач и гипотезы исследования
6. Определение объекта и предмета исследования
7. Требования к библиографическому описанию литературных источников
8. Методика работы с научно-методической литературой (подбор литературы, этапы чтения, формы конспекта)
9. Анализ документальных материалов как метод исследования
10. Виды анкет и методика проведения анкетирования
11. Беседа и интервью как методы научно-педагогического исследования
12. Педагогическое наблюдение, его место в структуре научно-педагогического исследования

13. Педагогический эксперимент как метод исследования
14. Требования к отбору испытуемых
15. Дневник исследователя и его значение в исследовательской работе
16. Математико-статистическая обработка материалов научно - методической деятельности.
17. Современные информационные технологии в обеспечении научно-методической деятельности
18. Планирование научно – методической работы
19. Курсовые работы как этап в подготовке выпускных квалификационных (дипломных) работ
20. Основные требования, предъявляемые к выпускным квалификационным работам
21. Язык и стиль научной и методической работы
22. Требования к представлению табличного и иллюстративного материала в исследовательской работе
23. Требования к публичной защите курсовых и дипломных работ.
24. Критерии качества научно-методической работы.
25. Внедрение результатов научно - методической деятельности в практику.

## Примерные темы курсовых работ

1. Применение ЛФК (физической реабилитации) в комплексной терапии после ампутации нижних конечностей.
2. Особенности применения дыхательных упражнений при бронхиальной астме.
3. Физическая реабилитация больных при острой пневмонии.
4. Физическая реабилитация последствий переломов костей голени.
5. Физическая реабилитация при ревматическом артрите.
6. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации больных.
7. Реабилитация больных инфарктом миокарда мужчин после 60 лет.
8. Физическая реабилитация больных инфарктом миокарда на этапе санаторного лечения.
9. ЛФК (физическая реабилитация) при инфаркте миокарда в стационарный период.
10. ЛФК (физическая реабилитация) у больных перенесших инсульт на стационарном периоде лечения.
11. Применение ЛФК (физической реабилитации) в комплексной реабилитации больных при остеохондрозе позвоночника.
12. Плавание в комплексном лечении сколиозов.
13. Эффективность плавания как средства оздоровления детей с отклонениями в состоянии здоровья.

14. Массаж и ЛФК как средство реабилитации при остеохондрозе.
15. Значение применения ЛФК (физической реабилитации) в раннем послеоперационном периоде после радикальной мастэктомии.
16. ЛФК (физическая реабилитация) при беременности и в послеродовом периоде.
17. Эффективность массажа и ЛФК при сколиозах.
18. Методика ЛФК (физической реабилитации) в реабилитации лиц страдающих невритом лицевого нерва.
19. Методика физической реабилитации после менискэктомии.
20. Роль физических упражнений как средства оздоровления детей дошкольного возраста.
21. Реабилитация больных после операций на органах брюшной полости.
22. ЛФК (физическая реабилитация) в реабилитации больных сахарным диабетом.
23. Особенности ЛФК (физической реабилитации) в условиях диспансера "Здоровья» при сколиозах.
24. ЛФК (физическая реабилитация) при переломах бедра.
25. Физическая реабилитация при переломах голени.
26. Физическая реабилитация при травмах коленного сустава.
27. ЛФК (физическая реабилитация) при переломах плеча.
28. Особенности реабилитации больных при спастических параличах.
29. Эффективность ЛФК (физической реабилитации) при лечении плоскостопия у детей.
30. Кинезотерапия как средство лечения и профилактики при нарушениях осанки.
31. ЛФК (физическая реабилитация) при гипертонической болезни.
32. ЛФК (физическая реабилитация) при нарушениях осанки.
33. Особенности питания больных.
34. Лечебное питание при ожирении.
35. Диетотерапия при метаболических заболеваниях (атеросклероз).
36. Диетотерапия при метаболических заболеваниях (сахарный диабет).
37. Лечебное питание при различных формах аллергозов.
38. Лечебное питание при дефиците веса.
39. Применение ЛФК в комплексной реабилитация больных перенесших нарушение мозгового кровообращения.
40. Применение средств ЛФК (физической реабилитации) при радикулите.
41. Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов, отнесенных к специальной медицинской группе.
42. Эффективность ЛФК (физической реабилитации) при контрактуре коленного сустава.

43. Физическая реабилитация детей, страдающих плоскостопием.

44. Гигиенические средства восстановления после физической нагрузки у лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.

45. ЛФК (физическая реабилитация) при травмах спинного мозга.

46. ЛФК (физическая реабилитация) при ожирении.

47. ЛФК (физическая реабилитация) при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

48. Реабилитация больных после операции на органах грудной полости.

49. Эффективность традиционных средств физической культуры при остеохондрозе пояснично-кресцового отдела позвоночника.

50. Дифференцированные физические упражнения, применяемые в кинезотерапии при остеохондрозе грудного отдела позвоночника.

51. ЛФК (физическая реабилитация) при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника у женщин старшего возраста.

52. Педагогические аспекты применяемых средств ЛФК (физической реабилитации) при остеохондрозе шейного отдела позвоночника.

53. Применение средств ЛФК в реабилитации детей инвалидов больных ДЦП.

54. Кинезотерапия как средство профилактики остеохондроза позвоночника.

55. Физическая реабилитация при остеохондрозе грудного отдела позвоночника у представителей различных видов спорта.

56. Исследование подвижности шейного отдела позвоночника при остеохондрозе у лиц среднего возраста.

57. ЛФК (физическая реабилитация) при заболеваниях мочеполовой системы.

58. Физическая реабилитация при повреждениях (указать чего).

59. ЛФК как средство сохранения и укрепления здоровья у лиц пожилого возраста.

60. Реабилитация больных находящихся в учреждениях закрытого типа с задержкой психического развития.

61. Физическая реабилитация при артрозах.

62. Влияние аэробики на коррекцию веса.

63. Методика АФК у детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

64. Использование игрового метода для оздоровления часто болеющих детей дошкольного возраста.

65. Оздоровительная тренировка как основная форма занятий с инвалидами.

66. Использование ЛФК в травматологии (с указанием конкретной травмы).

67. Физкультурно-оздоровительная работа со слабовидящими детьми.

68. Физкультурно-оздоровительная работа со слабослышащими детьми.

69. Применением ЛФК (физической реабилитации) в комплексной терапии больных с заболеваниями пищеварительной системы (указать конкретное заболевание).

70. Возможности использования ЛФК как средство лечения и профилактики профессиональных заболеваний.

71. Использование лечебной физкультуры в процессе восстановления утраченных функций организма вследствие операций по поводу онкологических заболеваний.

72. Особенности методики АФК, используемые для активации речевой и познавательной деятельности глухих детей.

73. Коррекция психофизического развития глухих детей старшего дошкольного возраста.

74. Методики АФК, применяемые для коррекции двигательных нарушений глухих детей.

75. Методики для развития координационных способностей детей с умственной отсталостью.

76. Нетрадиционные формы занятий, используемые в адаптивном физическом воспитании детей с ДЦП.

77. Методы тренировки спинальной локомоторной активности у детей с поражением спинного мозга.

78. Методики АФК, применяемые для детей с пороками развития верхних (нижних) конечностей.

79. Особенности методик АФК с лицами пожилого возраста.

80. Использование игровых методов лечения для коррекции скоростно-силовых способностей у детей воспитывающихся в учреждениях закрытого типа.

81. ЛФК (физическая реабилитация) после операций на сердце.

82. Физическая реабилитация умственно отсталых детей.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная литература:*

1. Железняк, Ю.Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] : учеб. пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 3-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2007. - 272с.
2. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В.Г. Никитушкин .— М. : Советский спорт, 2013 .— 280 с. — ISBN 978-5-9718-0616-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225204
3. Семенов, Л.А. Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Семенов .— М. : Советский спорт, 2011 .— 200 с. — ISBN 978-5-9718-0543-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225210

*Дополнительная литература:*

1. Грибкова, Л. П. Написание выпускной квалификационной работы бакалавров [Текст] : метод. рекомендации для студентов вузов физической культуры / Л.П. Грибкова ; ФГБОУ ВО "СГАФКСТ". - Смоленск : СГАФКСТ, 2017. - 34 с.
2. Методические рекомендации по подготовке и защите выпускной квалификационной работы по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) [Электронный ресурс] / ред.: А.А. Михайлов, Е.В. Перевозчикова, А.Н. Нестеров, И.В. Уткин, Е.В. Кузьмина .— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2016 .— 39 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/567266
3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте [Текст]: учебник / П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. - Москва : Изд. центр "Академия", 2011. - 288 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

3. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

4. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

*Справочно-информационные системы:*

1. «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2. «Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

*Поисковые системы:*

1. Поисковая система Google [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.google.ru/

2. Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения учебного материала студенты обязаны:

- систематически посещать учебные занятия;
- изучать учебный материал, вынесенный на самостоятельное освоение;
- постоянно осуществлять поиск и изучение библиографических источников по теме ВКР, поддерживать творческие контакты с научным руководителем;
- своевременно представлять научному руководителю материалы поэтапного выполнения запланированных исследовательских работ.

На листах А-4 в соответствии с требованиями к оформлению курсовой работы представить следующие разделы итоговой работы:

1. Титульный лист (указать название образовательного учреждения, вид исследования (курсовая или выпускная квалификационная работа) тему исследования, фамилию, имя, отчество исполнителя и научного руководителя

2. Введение:

- Актуальность темы
- Объект исследования
- Предмет исследования
- Цель исследования
- Гипотеза исследования: «Мы предполагаем, что использование (разработка, систематизация, введение ...) позволит (даст возможность, обеспечит, будет способствовать...), чему? (совершенствованию, увеличению, развитию и т. д. чего? (тренировочного процесса, физических качеств, сплоченности команды и т.д.).
- Практическая значимость: какое значение для физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной

физической культуры в конкретном регионе, школе, виде спорта и т.д. может иметь Ваша работа и ее результаты, (как может быть использована педагогами, учреждениями и т.д.

3. Задачи исследования: 1) «изучить ...раскрыть ...» 2) «определить...», выявить...», «разработать ...» 3), «обосновать ...».

4. Методы исследования (перечислить те, которые будут использованы Вами в данном исследовании), имея в виду, что курсовая работа - как правило, теоретическая, а ВКР - экспериментальная работа.

5. Организация исследования (где, что и когда и с кем будет проводиться с указанием этапов выполнения курсовой работы)

6. Результаты исследований - основное содержание по анализу научно-методической литературы (см. образец оформления теоретической ВКР).

7. Выводы (формулируются в соответствии с задачами исследования)

8. Практические рекомендации

9. Список литературы по теме исследования, оформленный в соответствии с требованиями (по алфавиту, с указанием выходных данных - место, издательство, год, кол-во страниц) - не менее 15 источников.

Общий объем курсовой работы - не менее 20 листов.

В требования к написанию выпускной квалификационной работы для студентов СГАФКСТ имеются в виде отдельного методического пособия.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

# Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
« 25 » мая 2026 г.
протокол № 11
Заведующая кафедрой Т.М.Брук

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): Физическая реабилитация*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2,3
Семестр – 4,5
Итоговая форма контроля:
контрольная работа – 5 семестр
экзамены – 5 семестр

Рабочую программу разработала:
Осипова Н.В., к.б.н., доцент

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……. 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……. 5
5. Содержание дисциплины ……. 6
   - 5.1. Количество часов по видам занятий ……. 6
   - 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий …… 8
     - 5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. 8
     - 5.2.2. Содержание практических занятий…… 15
6. Самостоятельная работа студентов …… 20
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 28
   - 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……..……. 28
   - 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……..…….. 30
   - 7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля... 30
   - 7.2.2. Тестовые задания ……. 31
   - 7.2.3. Вопросы к зачету и экзамену…….. 37
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 40
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 41
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 41
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины …….. 52

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО);

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н);

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н).

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ОПК - 13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся;

ПК - 4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Физиология человека» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| – физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; | Педагог А/01.6;<br>Педагог А/02.6 | ОПК - 13 |
| – физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; | Педагог А/03.6;<br>Педагог В/03.6;<br>Т-П по АФК В/02.6;<br>Т-П по АФК С/01.6;<br>Т-П по АФК С/02.6;<br>Т-П по АФК С/03.6. | ПК - 4 |
| – физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; | Педагог А/03.6;<br>Педагог В/03.6 | ОПК - 13 |
| – медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах | И-М по АФК С/01.5;<br>И-М по АФК С/02.5;<br>Т-П по АФК В/02.6;<br>Т-П по АФК С/01.6;<br>Т-П по АФК С/02.6;<br>Т-П по АФК С/03.6. | ОПК - 13 |
| **Уметь:** | | |
| – дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок; | Педагог А/01.6;<br>Т-П по АФК В/02.6;<br>Т-П по АФК С/03.6 | ОПК - 13 |
| – оценивать и учитывать возрастные физиологические особенности | Педагог В/03.6;<br>Т-П по АФК С/01.6;<br>Т-П по АФК С/02.6; | ПК - 4 |

| | | |
|---|---|---|
| занимающихся физической культурой и спортом | Т-П по АФК С/03.6 | |
| **Иметь опыт:** | | |
| – применение инструментария и методов диагностики и оценки физиологических показателей уровня и динамики развития занимающихся | Педагог А/03.6;<br>Т-П по АФК В/02.6;<br>Т-П по АФК С/02.6;<br>Т-П по АФК С/03.6 | ПК - 4 |
| – участие в планировании и корректировке образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных физиологических особенностей развития всех возрастных групп | Педагог В/01.5;<br>Т-П по АФК В/02.6;<br>Т-П по АФК С/01.6;<br>Т-П по АФК С/02.6;<br>Т-П по АФК С/03.6 | ОПК - 13 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физиология человека» относится к обязательной части Блока 1 дисциплин основной образовательной программы (Б1.О.25). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 и 3 курсе в 4 и 5 семестрах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Анатомия», «Биологические основы физической культуры», «Биохимические основы физической культуры».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 24 | 12 | 12 |
| Лекции | | 16 | 8 | 8 |
| Лабораторные работы | | 8 | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 9 | | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 183 | 60 | 123 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **216** | | |
| | **ЗЕ** | **6** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1. Базисные основы физиологии человека. | 7 | $2^3$ | | | 1 | 4 |
| 2. Биоэлектрические явления в тканях. | 5 | | | | 1 | 4 |
| 3. Физиологические особенности нервно-мышечного аппарата | 12 | $2^3$ | | | | 10 |
| 4. Физиологические особенности нервной системы человека | 14 | $2^3$ | | | $2^1$ | 10 |
| 5. Физиологические особенности высшей нервной деятельности человека | 12 | $2^3$ | | | | 10 |
| 6. Физиологические особенности сенсорных систем организма человека | 12 | | | | | 12 |
| 7. Физиологические особенности системы крови | 16 | $2^3$ | | | $2^1$ | 12 |
| 8. Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека | 16 | $2^3$ | | | $2^2$ | 12 |
| 9. Физиологические особенности системы дыхания человека | 14 | $2^3$ | | | | 12 |
| 10. Физиологические особенности пищеварительной системы | 14 | $2^3$ | | | | 12 |
| 11. Физиологические особенности обмена веществ и энергии у человека | 8 | | | | | 8 |
| 12.Общая | 12 | | | | | 12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| характеристика выделительных процессов | | | | | | |
| 13. Физиологические особенности теплового обмена | 9 | | | | | 9 |
| 14. Физиология желез внутренней секреции | 12 | | | | | 12 |
| 15. Общие закономерности онтогенеза. Физиологические основы развития детей и подростков | 10 | | | | | 10 |
| 16. Возрастные особенности физиологических систем людей зрелого и пожилого возраста | 8 | | | | | 8 |
| 17. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 10 | | | | | 10 |
| 18. Физиологические механизмы развития физических качеств | 8 | | | | | 8 |
| 19. Физиологические основы оздоровительной тренировки | 8 | | | | | 8 |
| **Всего** | 207 | 16 | | | 8 | 183 |

Занятия в интерактивной форме:

- [1]круглый стол – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;
- [2]учебные групповые дискуссии. Ее целью является процесс поиска, который должен привести к объективно известному, но субъективно, с точки зрения обучающихся, новому знанию. Причем этот поиск должен закономерно вести к запланированному педагогом заданию;
- [3]мультимедиа-презентация лекций по основополагающим темам физиологии человека.

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (16 часов)

***Тема 1.*** **Физиологические характеристики возбудимых тканей.** (2 час). (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Предмет физиологии, методы исследования.
2. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей. Классификация раздражителей.
3. Законы раздражения возбудимых тканей.

Физиология как наука о жизнедеятельности организма. Связь физиологии с другими дисциплинами. Основные разделы физиологии: общая физиология, возрастная и частная физиология, физиология спорта и др.

Предмет, задачи и методы физиологии. Место физиологии в системе подготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Содержание физиологии и связь с другими науками. Методы физиологических исследований с учетом возрастного аспекта.

Раздражители. Виды раздражителей. Понятие о возбудимых тканях. Основные свойства возбудимых тканей. Законы раздражения. Характеристика понятий реобаза и хронаксия.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 5

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний** о физиологических функциях основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;

**умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок;

**опыта владения** инструментарием и методами диагностики и оценки физиологических показателей уровня и динамики развития занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-13) и профессиональных (ПК-4) компетенций.

***Тема 2.*** **Физиология скелетных мышц.** (2 час). (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Понятие о двигательном аппарате человека. Строение нервно-мышечного волокна.
2. Механизм и энергетика мышечного сокращения.
3. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Сокращение целой мышцы.

Понятие о нервно-мышечном аппарате с учетом возрастного и

полового аспекта. Гиподинамия. Физиологическое обоснование применения средств физической культуры.

Мышечные волокна, их типы (медленные и быстрые). Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Энергетика мышечного сокращения.

Одиночный и тетанический режимы мышечного сокращения. Статический и динамический типы работы мышц. Влияние частоты нервных импульсов на форму механической реакции мышечного волокна. Сокращение целой мышцы. Одиночное и тетаническое сокращения мышц. Полный (гладкий) и неполный (зубчатый) тетанус.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 2

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний** физиологических механизмов регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;

**умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок;

**опыта владения** в планировании и корректировке образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных физиологических особенностей развития всех возрастных групп.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-13).

***Тема 3.*** **Физиологические особенности нервной системы человека** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Функциональная организация нервной системы. Основные функции ЦНС.
2. Нейрон, его морфофункциональные особенности. Основные функции нейронов. Типы нейронов.
3. Строение синапса. Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.
4. Рефлекторный характер деятельности ЦНС. Рефлекс и рефлекторная дуга. Виды рефлексов.
5. Понятие о нервном центре. Свойства нервных центров.
6. Физиологические механизмы компенсации нарушений НС.

Значение и общие функции ЦНС в возрастном и половом аспекте. Периферическая нервная система. Функциональная организация ЦНС и ее развитие в процессе эволюции и онтогенеза. Рефлекторный механизм деятельности ЦНС - рефлекс, рефлекторная дуга, обратная связь (рефлекторное кольцо). Методы исследования ЦНС.

Нейрон как структурная и функциональная единица нервной системы. Общая характеристика функций нейронов (восприятие, переработка и передача информации). Разновидности нейронов - афферентные, промежуточные и эфферентные. Механизм возникновения возбуждения в нейроне.

Строение и свойства синапса. Передача возбуждения в нервно-мышечном синапсе.

Возбуждающие и тормозящие синапсы и их роль в возникновении импульсного ответа нейрона.

Понятие о нервном центре. Особенности проведения возбуждения через нервные центры. Свойства нервных центров.

Физиологические механизмы компенсации нарушений НС.

**Литература**: основная 1, 2; дополнительная 1, 4, 5

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний** физиологических механизмов регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;

**умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок;

**опыта владения** планированием и корректировкой образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных физиологических особенностей развития всех возрастных групп.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-13).

***Тема 4.*** **Физиологические особенности высшей нервной деятельности человека** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Развитие представлений о ВНД.
2. Условно-рефлекторная деятельность. Отличие условных рефлексов от безусловных.
3. Условия, фазы и механизмы образования условных рефлексов.
4. Память, ее виды с учетом возрастного и полового аспекта.
5. Архитектура целостного поведенческого акта по П.К. Анохину.
6. Нарушение высшей нервной деятельности человека, меры профилактики.

Определение понятия ВНД. Роль И. М. Сеченова в формировании материалистических представлений о природе произвольных движений и психики. Учение И. П. Павлова об условных рефлексах как основе ВНД. Механизмы и условия образования условных рефлексов.

Характеристика условных рефлексов, их отличие от безусловных,

приспособительное значение, условные рефлексы высших порядков. Механизм образования условных рефлексов. Память, ее виды с учетом возрастного и полового аспекта.

Динамический стереотип, обучение, поведение как формы приспособления к окружающей среде. Понятие о функциональной системе (П. К. Анохин) как принципе работы мозга.

Нарушение высшей нервной деятельности человека, меры профилактики.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 2, 3.

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний** физиологических функций основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; медицинских, возрастных и психофизических требований к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;

**умений** учитывать возрастные физиологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

**опыта владения** применение инструментария и методов диагностики и оценки физиологических показателей уровня и динамики развития занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-13) и профессиональных (ПК-4) компетенций.

***Тема 5.*** **Физиологические особенности системы крови** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Понятие о системе крови.
2. Состав, основные функции крови.
3. Состав и физико-химические свойства плазмы.
4. Форменные элементы крови. Функции эритроцитов, гемоглобин, его свойства, значение; миоглобин.
5. Форменные элементы крови. Функции эритроцитов, гемоглобин, его свойства, значение. Миоглобин. Разновидности и функции лейкоцитов. Роль их в иммунных реакциях организма. Механизм влияния на организм ВИЧ и СПИДа. Количество и функции тромбоцитов, свертывание крови.
6. Группы крови. Переливание крови.
7. Изменение в системе крови при мышечной работе.

Понятие о системе крови. Кроветворение. Состав и объем крови. Функции крови: транспортная, дыхательная, питательная, терморегулятора, поддержание водно-солевого баланса и кислотно-щелочного равновесия (КЩР), выделительная, защитная и регуляторная,

Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты и их значение. Лейкоцитарная формула. Физиологический лейкоцитоз. Физико-

химические свойства плазмы крови: удельный вес, коллоидные и суспензионные свойства, вязкость. Группы крови. Свертывание крови. Нервная и гуморальная регуляция системы крови.

Изменения крови при мышечной деятельности: миогенный лейкоцитоз и его фазы, эритроцитоз, миогенный тромбоцитоз.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний** физиологических механизмов регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах;

**умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок;

**опыта владения** применение инструментария и методов диагностики и оценки физиологических показателей уровня и динамики развития занимающихся.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-13) и профессиональных (ПК-4) компетенций.

***Тема 6.*** **Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека** (4 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Система кровообращения. Значение кровообращения.
2. Сердце. Физиологические свойства сердечной мышцы.
3. Проводящая система сердца.
4. Сердечный цикл, его фазовая структура.
5. Основные показатели работы сердца в возрастном и половом аспекте (ЧСС, АД, систолический (ударный) объем, МОК).
6. Кровообращение при мышечной работе.
7. Регуляция деятельности сердца.
8. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций ССС.

Значение кровообращения. Функциональная организация сердечно - сосудистой системы.

Сердце. Функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца. Электрические явления в сердце.

Сократительная деятельность сердца. Фазовая структура сердечного цикла. Зависимость частоты сердечных сокращений (ЧСС) от мощности динамической работы, величины и продолжительности статических усилий, объема активной мышечной массы.

Систолический (СОК), минутный (МОК) объемы крови. Объем

циркулирующий и депонированный крови. Зависимость изменений СОК и МОК от мощности мышечной работы. Особенности изменений СОК и МОК при статической работе. Влияние на СОК и МОК положения тела в пространстве.

Регуляция деятельности сердца. Факторы, определяющие величину кровоснабжения активных мышц. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций ССС.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 2, 5

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний** физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;

**умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок;

**опыта владения** планированием и корректировкой образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных физиологических особенностей развития всех возрастных групп.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-13).

***Тема 7.*** **Физиологические особенности системы дыхания человека** (2 час) (Мультимедиа-презентация лекции по данной теме).

План:

1. Общая характеристика дыхательной функции. Основные этапы процесса дыхания.
2. Внешнее дыхание. Показатели внешнего дыхания в покое и при мышечной деятельности.
3. Дыхательные объемы и емкости.
4. Газообмен в легких и тканях.
5. Транспорт газов кровью. Кривая диссоциации оксигемоглобина.
6. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций дыхательной системы.

Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Механизм вдоха и выдоха. Легочные объемы и емкости. Должные и фактические величины. Легочная вентиляция и ее компоненты в условиях покоя и при мышечной работе у людей различного возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Обмен и транспорт газов в организме. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха. Величины парциального давления газов в легких и напряжения газов в артериальной, венозной крови и тканях. Диффузия как механизм объема газов в легких и тканях. Диффузионная

способность легких для кислорода и углекислого газа. Транспорт кислорода кровью. Кислородная емкость крови. Оксигемоглобин и факторы, определяющие скорость его диссоциации. Понятие о сдвиге кривой диссоциации гемоглобина вправо.

Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций дыхательной системы.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 2

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний** физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;

**умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок;

**опыта владения** планированием и корректировкой образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных физиологических особенностей развития всех возрастных групп.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-13).

***Тема 8.*** **Физиологические особенности пищеварительной системы** (2 час) (Презентация лекции по данной теме).

План:

1. Общая характеристика пищеварительных процессов. Функции ЖКТ.
2. Пищеварение в различных отделах ЖКТ (полости рта, желудке, 12-ти перстной кишке, тонком и толстом кишечнике).
3. Функции печени. Роль печени в пищеварении. Свойства и функции желчи.
4. Всасывание продуктов пищеварительной системы.
5. Влияние мышечной работы на пищеварение.

Общая характеристика пищеварительных процессов. Работы И. П. Павлова и его школы в исследовании физиологии пищеварения. Пищеварение в различных отделах пищеварительного тракта: в полости рта, желудка, 12 - перстной кишке, тонком и толстом кишечнике. Представления о полостном и пристеночном пищеварении.

Секреторная, кислотообразующая и моторная функции желудочно-кишечного тракта (ЖКТ). Гормональная функция ЖКТ. Роль поджелудочной железы и печени в пищеварении. Всасывание продуктов переваривания пищи. Регуляция пищеварения. Влияние мышечной деятельности на пищеварение.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 2

Изучение темы направлено на приобретение

**знаний** физиологические механизмы регуляции деятельности

основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;

**умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок;

**опыта владения** планированием и корректировкой образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных физиологических особенностей развития всех возрастных групп.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-13).

### 5.2.2 Содержание практических занятий (лабораторный практикум, 8 часов)

**1. Базисные основы физиологии человека. Биоэлектрические явления в тканях** (2 час.)

Лабораторная работа № 1. Приготовление нервно-мышечного препарата. Виртуальный эксперимент. (см. учебное пособие, 1 часть)

Классический нервно-мышечный препарат – икроножная мышца лягушки и седалищный нерв, её иннервирующий. Последовательность манипуляций, в ходе которых приготавливается нервно-мышечный препарат, представлена в видеофильме.

Указания к оформлению протокола:

Зарисуйте нервно-мышечный препарат лягушки, обозначьте его составные части.

Лабораторная работа № 2. Действие различных раздражителей.

Икроножная мышца в составе нервно-мышечного препарата в ответ на раздражение нерва отвечает сокращением. В этом случае имеет место *непрямое раздражение.* При непосредственном раздражении мышцы она также сокращается. В этом случае имеет место *прямое раздражение*. В качестве раздражителя в обоих случаях может быть использован *электрический ток* – раздражитель физической природы.

Виртуальный эксперимент – Запись сокращения икроножной мышцы лягушки при прямом ее раздражении электрическим током (см. учебное пособие, 1 часть).

Лабораторная работа № 3. Определение подпороговой, пороговой и надпороговой силы электрического раздражителя

Виртуальный эксперимент. Запись сокращения икроножной мышцы лягушки при прямом ее раздражении электрическим током (см. учебное пособие, 1 часть).

Лабораторная работа № 4. Первый опыт Гальвани (Сокращение с металлом) и Второй опыт Гальвани (Сокращение без металла) – Видеофильм.

Выполнить рисунки. Сделать выводы (см. учебное пособие, 1 часть).

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 5

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о физиологических функциях основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; **умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок; **опыта владения** инструментарием и методами диагностики и оценки физиологических показателей уровня и динамики развития занимающихся.Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-13) и профессиональных (ПК-4) компетенций.

**2. Физиологические особенности нервной системы человека** (2 час.) – Круглый стол.

Лабораторная работа № 1. Исследование рефлекторных реакций человека.

Цель: убедиться в том, что специфические рефлексы возникают при раздражении рецепторов, расположенных в специфических рефлексогенных полях.

1. Исследование миотатических рефлексов спинного мозга.

Миотатические (сухожильные) рефлексы – рефлексы на растяжение мышц. Быстрое растяжение мышцы всего на несколько миллиметров механическим ударом по ее сухожилию приводит к сокращению всей мышцы и двигательной реакции. Сухожильные рефлексы относятся к элементарным безусловным рефлексам. Они имеют местное значение, вызываются локальным раздражением рецепторов данного сегмента тела и проявляются в виде локальных сегментарных сокращений поперечно-полосатой мускулатуры.

2.Рефлекс сухожилия сгибателя верхней конечности возникает при ударе неврологическим молоточком по сухожилию двуглавой мышцы в локтевом сгибе. Рефлекторная дуга: мышечно-кожный нерв, V и VI шейные сегменты спинного мозга. Ответная реакция–сокращение мышц и сгибание руки в локтевом суставе.

3. При определении локтевого рефлекса полусогнутая и расслабленная рука испытуемого находится на ладони экспериментатора. Большой палец руки ложится на сухожилие двуглавой мышцы испытуемого. Удар молоточком наносится по большому пальцу испытуемого. Отметить, сгибается ли предплечье.

4. Рефлекс сухожилия разгибателя верхней конечности возникает в результате удара молоточком по сухожилию трехглавой мышцы. Рефлекторная дуга: мышечно-кожный нерв, VII и VIII шейные сегменты спинного мозга. Ответная реакция – сокращение трехглавой мышцы плеча и сгибание руки в локтевом суставе.

5. При определении рефлекса с трехглавой мышцей плеча экспериментатор становится сбоку от испытуемого, отводит пассивно его плечо кнаружи до горизонтального уровня и поддерживает его левой рукой у локтевого сгиба так, чтобы предплечье свисало под прямым углом. Удар

неврологическим молоточком наносится у самого локтевого сгиба. Отметить, разгибается ли предплечье.

6. Коленный рефлекс возникает при ударе молоточком по плотной связке надколенника ниже коленной чашечки. Рефлекторная дуга: бедренный нерв, III и IV поясничные сегменты спинного мозга. Ответная реакция– сокращение четырехглавого разгибателя бедра и разгибание голени. Для определения коленного рефлекса испытуемому предлагают сесть на стул и положить ногу на ногу. Наносят легкий удар неврологическим молоточком по сухожилию четырехглавой мышцы. Сравнить рефлексы слева и справа.

7.Ахиллов рефлекс вызывается ударом молоточка по пяточному (ахиллову) сухожилию. Рефлекторная дуга: большеберцовый нерв (ветвь седалищного нерва), I и II крестцовые сегменты. Ответная реакция – сгибание стопы.

8. Определение ахиллова рефлекса производится у испытуемого, стоящего коленями на стуле. Ступни ног свободно свисают. Неврологическим молоточком наносят легкий удар по пяточному (ахиллову) сухожилию. Отвечают, сгибается ли стопы.

9. Определение латентного времени зрительно-моторной реакции у человека. Скрытый период простой двигательной реакции исследуется при ответной реакции на действие светового раздражителя. Для определения его величины используется электросекундомер с точностью измерений до 0,001сек. Время скрытого периода простой реакции фиксируется от момента подачи сигнала до конца движения кистью (движение заключается в резком убирании пальцев кисти со специальной платформы).

Для определения точного латентного времени простой двигательной реакции испытуемому предлагают 3-4 попытки, из которых выбирается лучший результат. Сопоставить результаты скрытого периода простой двигательной реакции у испытуемых различной квалификации и нарисовать физиологическую дугу этого рефлекса.

Оформление работы.

Нарисовать схемы рефлексов.

Сделать выводы.

**Литература**: основная 1, 2; дополнительная 1, 4, 5

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологических механизмов регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; **умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок; **опыта владения** планированием и корректировкой образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных физиологических особенностей развития всех возрастных групп. Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных компетенций (ОПК-13).

**3. Физиологические особенности системы крови** (2 час) - круглый

стол.

Лабораторная работа № 1. Форменные элементы крови

Цель: научиться различать форменные элементы крови; определять количество эритроцитов и СОЭ.

1. Определение количества эритроцитов (по методу Н.М.Николаева)

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие, 2 часть).

Оформление работы. 1) Нарисуйте масштабную сетку камеры Горяева.

2) Рассчитайте количество эритроцитов в исследуемой крови. Сделайте вывод о соответствии полученных результатов с нормой, учитывая возрастной и половой аспекты.

2. Определение скорости оседания эритроцитов (СОЭ) по Панченкову.

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие, 2 часть).

Оформление работы.

Отметьте полученный в опыте результат. Сравните его с нормой.

Сделайте выводы.

Лабораторная работа № 2. Свойства крови

Цель: научиться определять содержание гемоглобина в крови; осмотическую устойчивость эритроцитов по устойчивости к гипотоническим растворам; ознакомиться с определением групповой принадлежности крови.

1. Определение содержания гемоглобина в крови по методу (Сали).

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие, 2 часть).

Сделать выводы.

2. Определение границ осмотической устойчивости эритроцитов.

Цель: уяснить механизмы образования осмотического, механического, химического видов гемолиза.

Обратить внимание на границу сопротивляемости эритроцитов. Таблицу занести в тетрадь.

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие 2 часть).

Сделать выводы.

3. Определение групп крови по Янскому.

Цель: научиться определять группу донорской крови.

1). Группа крови 0 (I) характеризуется отсутствием агглютинации во всех каплях.

2). Если агглютинация не наступает со стандартной сывороткой А (II), а в двух других наступила, то кровь А (II) группы.

3). Если агглютинация не наступила только с сывороткой В (III), то кровь В (III) группы.

4). Если же все 3 сыворотки дали агглютинацию, то исследуемая кровь АВ (IV) группы.

Симуляционный эксперимент (см. учебное пособие, 2 часть).

Сделать выводы.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологических

механизмов регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах; **умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок; **опыта владения** применение инструментария и методов диагностики и оценки физиологических показателей уровня и динамики развития занимающихся. Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-13) и профессиональных (ПК-4) компетенций.

**4. Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека** (2 час.) - учебные групповые дискуссии

Лабораторная работа № 1. Измерение частоты пульса в покое и после мышечной деятельности (метод пульсометрии).

Цель: ознакомиться с некоторыми методами исследования сердечно-сосудистой системы у человека.

Расположите указательный, средний и безымянный пальцы руки над лучевой артерией испытуемого, при этом прощупывается артериальный пульс. При оценке качеств пульса учитываются следующие показатели: *а) Частота* (рассчитывается за 1 мин.) - в норме соответствует числу сокращений сердца. *б) Ритмичность* - оценивается по величине интервалов времени между пульсовыми колебаниями. Пульс может быть ритмичным и аритмичным. *в) Напряжение* - характеризуется силой сдавливания артерии, при которой пульс пропадает. Постепенно сдавливая артерию одним пальцем, другим пальцем определите момент исчезновения пульса. По напряжению пульс может быть твердым и мягким. *г) Наполнение пульса* - зависит от количества крови, выбрасываемой в аорту левым желудочком сердца. Сдавливая пальцами лучевую артерию с различной силой, можно получить *ориентировочное представление* об объеме пульсового наполнения сосуда. По показателю наполнения пульс может быть полным, недостаточно полным и т. д.

1. Определите частоту, оцените ритмичность, напряжение и наполнение пульса в покое и при физической нагрузке.
2. Проанализировать полученные данные.
3. Сделать выводы.

Лабораторная работа № 2. Измерение артериального давления у человека по методу Короткова (метод сфигмоманометртии).

Измерения проводят сфигмоманометром в положении, сидя.

В локтевом сгибе, ниже манжетки, прощупывают пульс и на это место устанавливают стетофонендоскоп, нагнетают воздух в манжетку до исчезновения пульса. Затем, при помощи винтового клапана, медленно снижают давление в манжетке и прислушиваются к сосудистым тонам. Момент появления тона соответствует максимальному (т.е.

систологическому) давлению крови. Далее, с уменьшением давления, тоны усиливаются, а затем сразу исчезают. Момент исчезновения звука будет соответствовать минимальному (т.е. диастолическому) давлению.

Измерение артериального давления крови производят в покое, после 30 приседаний, на 1-ой и 3-ей минутах восстановления. Данные вносят в таблицу.

Устанавливают реакцию минимального и максимального давления на выполненную работу.

Уровень давления определяется следующими факторами:

1. нагнетающей силой сердца (частотой и силой сокращения сердца);
2. величиной периферического сопротивления сосудов (тонуса стенок сосудов);
3. количеством циркулирующей крови;
4. вязкостью крови;
5. возрастом, временем суток, состоянием организма и центральной нервной системы.

Сделать выводы.

**Литература:** основная 1, 2; дополнительная 2, 5

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; **умений** дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок; **опыта владения** применение инструментария и методов диагностики и оценки физиологических показателей уровня и динамики развития занимающихся. Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-13) и профессиональных (ПК-4) компетенций.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Базисные основы физиологии человека. | 4 | Устный опрос, тестирование |
| 2. | Биоэлектрические явления в тканях. | 4 | Устный опрос, тестирование |
| 3. | Физиологические особенности нервно-мышечного аппарата | 10 | Устный опрос |
| 4. | Физиологические особенности | 10 | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | нервной системы человека | | |
| 5. | Физиологические особенности высшей нервной деятельности человека | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 6. | Физиологические особенности сенсорных систем организма человека | 12 | Устный опрос |
| 7. | Физиологические особенности системы крови | 12 | Устный опрос |
| 8. | Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека | 12 | Устный опрос |
| 9. | Физиологические особенности системы дыхания человека | 12 | Устный опрос |
| 10. | Физиологические особенности пищеварительной системы | 12 | Устный опрос, тестирование |
| 11. | Физиологические особенности обмена веществ и энергии у человека | 8 | Устный опрос, тестирование |
| 12. | Общая характеристика выделительных процессов | 12 | Устный опрос, тестирование |
| 13. | Физиологические особенности теплового обмена | 9 | Устный опрос, тестирование |
| 14. | Физиология желез внутренней секреции | 12 | Устный опрос, тестирование |
| 15. | Общие закономерности онтогенеза. Физиологические основы развития детей и подростков | 10 | Устный опрос |
| 16. | Возрастные особенности физиологических систем людей зрелого и пожилого возраста | 8 | Устный опрос |
| 17. | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | 10 | Устный опрос, тестирование |
| 18. | Физиологические механизмы развития физических качеств | 8 | Устный опрос, тестирование |
| 19. | Физиологические основы оздоровительной тренировки | 8 | Устный опрос, тестирование |
| **Всего** | | **183** | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

**Задания для самостоятельной работы**

1. Базисные основы физиологии человека.

*Контрольные вопросы:*

1. Предмет физиологии, её отрасли и методы исследования с учетом возрастного аспекта.
2. Раздражители. Виды раздражителей.
3. Возбудимые ткани. Основные функциональные характеристики.
4. Показатели возбудимости. Законы реагирования возбудимых тканей на раздражение.

2. Биоэлектрические явления в тканях.

*Контрольные вопросы:*

1. Биоэлектрические явления в тканях. Возникновение «животного электричества».
2. Мембранно-ионная теория возникновения возбуждения.
3. Местное и распространяющееся возбуждение.
4. Изменение возбудимости мембраны в процессе проведения нервного импульса. Проведения возбуждения в возбудимых тканях.

3. Физиологические особенности нервно-мышечного аппарата

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о двигательном аппарате человека.
2. Строение нервно-мышечного волокна.
3. Строение синапса. Проведение возбуждения с нерва на мышцу.
4. Механизм и энергетика мышечного сокращения.
5. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Сокращение целой мышцы.
6. Типы и режимы мышечного сокращения.
7. Утомление мышц.
8. Двигательные единицы как функциональные единицы нервно-мышечного аппарата.

4. Физиологические особенности нервной системы человека

*Контрольные вопросы:*

1. Функциональная организация нервной системы. Основные функции ЦНС.
2. Нейрон, его морфофункциональные особенности. Основные функции нейронов. Типы нейронов.
3. Рефлекторный характер деятельности ЦНС. Рефлекс и рефлекторная дуга. Виды рефлексов.

4. Понятие о нервном центре. Свойства нервных центров.
5. Разновидности торможения в ЦНС. Значение торможения.
6. Координационная деятельность ЦНС, факторы ее обеспечивающие.
7. Частная физиология ЦНС.

5. Физиологические особенности высшей нервной деятельности человека

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о ВНД. Принципы рефлекторной теории И.П. Павлова.
2. Условно-рефлекторная деятельность. Отличие условных рефлексов от безусловных.
3. Условия, фазы и механизмы образования условных рефлексов.
4. Разновидности условных рефлексов.
5. Внешнее и внутреннее торможение условных рефлексов.
6. Динамический стереотип нервной деятельности.
7. Учение И.П. Павлова о типах нервной системы. Типы ВНД.
8. Особенности ВНД человека. Первая и вторая сигнальные системы.

6. Физиологические особенности сенсорных систем организма человека

*Контрольные вопросы:*

1. Общее строение сенсорных систем.
2. Зрительная сенсорная система. Рецепторы, механизм восприятия и передачи зрительной информации.
3. Слуховая сенсорная система. Строение и функции наружного, среднего и внутреннего уха. Механизм передачи звука. Костная и воздушная проводимость.
4. Вестибулярная сенсорная система. Вестибулярные рефлексы.
5. Двигательная сенсорная система.
6. Взаимодействие различных сенсорных систем при мышечной работе. Значение деятельности сенсорных систем в спорте.

7. Физиологические особенности системы крови

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о системе крови.
2. Состав, основные функции крови.
3. Состав и физико-химические свойства плазмы (удельный вес, вязкость, осмотическое давление, онкотическое давление, активная реакция крови, буферные системы крови, КЩР).
4. Форменные элементы крови. Функции эритроцитов, гемоглобин, его свойства, значение; миоглобин.
5. Форменные элементы крови. Функции эритроцитов, гемоглобин, его свойства, значение. Миоглобин. Разновидности и функции

лейкоцитов. Роль их в иммунных реакциях организма. Механизм влияния на организм ВИЧ и СПИДа. Количество и функции тромбоцитов, свертывание крови.

6. Группы крови. Переливание крови.
7. Изменение в системе крови при мышечной работе.

8. Физиологические особенности сердечно-сосудистой системы человека

*Контрольные вопросы:*

1. Система кровообращения. Значение кровообращения.
2. Сердце. Физиологические свойства сердечной мышцы.
3. Проводящая система сердца.
4. Сердечный цикл, его фазовая структура.
5. Основные показатели работы сердца (ЧСС, АД, систолический (ударный) объем, МОК).
6. Факторы, определяющие гемодинамику. Объемная и линейные скорости кровотока.
7. Кровяное давление и его величина в различных отделах кровеносной системы, факторы его определяющие.
8. Кровообращение при мышечной работе.
9. Основные методы исследования ССС (пульсометрия, ЭКГ, измерение АД).
10. Внутрисердечные механизмы регуляции работы сердца. Внутрисердечная нервная система.
11. Внесердечные механизмы регуляции. Рефлекторная регуляция работы сердца.
12. Гуморальная регуляция деятельности сердца.
13. Регуляция функционального состояния сосудов.
14. Сосудодвигательный центр. Функциональная система, обеспечивающая регуляцию системного АД.

9. Физиологические особенности системы дыхания человека

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика дыхательной функции. Основные этапы процесса дыхания.
2. Внешнее дыхание. Показатели внешнего дыхания в покое и при мышечной деятельности.
3. Дыхательные объемы и емкости.
4. Газообмен в легких и тканях.
5. Транспорт газов кровью. Кривая диссоциации оксигемоглобина.
6. Дыхательный центр, его структура и локализация.
7. Рефлекторная саморегуляция дыхания.
8. Функциональная система саморегуляции вдоха и выдоха.

9. Гуморальная регуляция дыхания.
10. Функциональная система, обеспечивающая поддержание газовых констант крови ($pO_2$, $pCO_2$, pH).

10. Физиологические особенности пищеварительной системы

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика пищеварительных процессов. Функции ЖКТ.
2. Пищеварение в различных отделах ЖКТ (полости рта, желудке, 12-ти перстной кишке, тонком и толстом кишечнике).
3. Функции печени. Роль печени в пищеварении. Свойства и функции желчи.
4. Всасывание продуктов пищеварительной системы.
5. Влияние мышечной работы на пищеварение.

11. Физиологические особенности обмена веществ и энергии у человека

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие об обмене веществ в организме.
2. Пластическая и энергетическая роль белков, жиров и углеводов.
3. Энергетический баланс организма.
4. Основной обмен, величина и факторы его обеспечивающие.
5. Рабочий обмен. Энерготраты организма при различных видах деятельности.
6. Методы определения энерготрат организма.
7. Регуляция обмена веществ и энергии.

12. Общая характеристика выделительных процессов

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика выделительных процессов
2. Почки и их функции
3. Мочеобразование. Строение почечного фильтра
4. Регуляция деятельности почек. Осморегуляция.
5. Влияние мышечной работы на выделительные функции

13. Физиологические особенности теплового обмена

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о температурном гомеостазе и тепловом балансе организма.
2. Механизмы теплопродукции (химическая терморегуляция).
3. Механизмы теплоотдачи (физическая терморегуляция).
4. Работа потовых желез и их особая роль в теплоотдаче.
5. Дегидратация организма. Температурное “ядро” и “оболочка” тела.

6. Факторы, определяющие колебания температуры “ядра” и “оболочки”.

7. Принципы регуляции температуры тела человека.

14. Физиология желез внутренней секреции

*Контрольные вопросы:*

1. Общая характеристика эндокринной системы, понятие о гормонах.
2. Функции гипофиза, эпифиза, щитовидной, паращитовидных, надпочечников, поджелудочной, вилочковой, и половых желез и их роль в жизнедеятельности организма.
3. Роль желез внутренней секреции в обеспечении мышечной деятельности.

15. Общие закономерности онтогенеза. Физиологические основы развития детей и подростков

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие онтогенеза.
2. Физическое развитие.
3. Возрастная периодизация.
4. Факторы, определяющие возрастное развитие.
5. Хронологический и биологический возраст. Акселерация и ретардация развития детей и подростков.
6. Сенситивные периоды развития организма.

16. Возрастные особенности физиологических систем людей зрелого и пожилого возраста

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о старении организма.
2. Возрастные особенности опорно-двигательной, вегетативной и сенсорных систем.
3. Адаптивные реакции и реактивность организма.
4. Возрастные особенности регуляторных систем.

17. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности

*Контрольные вопросы:*

1. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
2. Физиологическая характеристика врабатывания.
3. Физиологическая характеристика разминки.
4. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
5. Физиологическая характеристика утомления.
6. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.

18. Физиологические механизмы развития физических качеств

*Контрольные вопросы:*

1. Физиологические факторы, определяющие выносливость.
2. Аэробная работоспособность и выносливость.
3. Анаэробная работоспособность и выносливость.
4. Важнейшие системы организма и выносливость.
5. Физиологическое обоснование методов развития выносливости.
6. Физиологические факторы, определяющие силу мышц.
7. Физиологическое обоснование методов развития силы.
8. Физиологическая характеристика быстроты движений.
9. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества (мощность).
10. Физиологические основы развития ловкости и гибкости.

19. Физиологические основы оздоровительной тренировки

*Контрольные вопросы:*

1. Понятие о физическом состоянии. Определение и оценка физического состояния.
2. Понятие о функциональном состоянии человека.
3. Влияние гиподинамии и гипокинезии на здоровье и работоспособность человека.
4. Оптимизация двигательной активности человека.
5. Эффекты оздоровительной физической культуры.

**Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.**

1. Брук, Т.М. Физиология человека: учебник / Т.М. Брук, А.А. Николаев, З.Н. Прокопюк. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2013. – 522 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 10-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2022 .— 625 с.: ил. — ISBN 978-5-907225-83-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/784821
3. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/494027
4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/490267

5. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. —Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489156
6. Мишин, А. С. Нормальная физиология: полный курс к экзамену : учебное пособие : / А. С. Мишин; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 351 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578512
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков .— 9-е изд. — Москва : Спорт, 2020 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-907225-17-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641356

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **ОПК - 13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся | **01.001** − Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>A/01.6 – общепедагогическая функция. Обучение (физиологические механизмы);<br>A/02.6 – воспитательная деятельность;<br>A/03.6 – развивающая деятельность;<br>B/01.5 – педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования;<br>B/03.6 – педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.<br>**05.004** − Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту<br>C/01.5 – проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре (ЛФК) и общей физической подготовке (ОФП) с членами спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной | **Знает (пороговый уровень):**<br>– физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;<br>– физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;<br>– медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в адаптивных группах.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>– дифференцировать обучающихся в пределах возрастно-половых групп, |

| | | |
|---|---|---|
| | дисциплине);<br>С/02.5 – сопровождение членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине) во время специального тренировочного и соревновательного процессов.<br>**05.015** − Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>В/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ;<br>С/01.6 – планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре;<br>С/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ;<br>С/03.6 – анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ, коррекция и совершенствование плановых мероприятий. | с учетом их функциональных возможностей, для подбора величин тренировочных нагрузок.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>**–** участие в планировании и корректировке образовательных задач по результатам мониторинга с учетом индивидуальных физиологических особенностей развития всех возрастных групп. |
| **ПК - 4.** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, | **01.001** − Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>А/03.6 – развивающая деятельность;<br>В/03.6 – педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования.<br>**05.015** − Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>В/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного | **Знает (пороговый уровень):**<br>– физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>– оценивать и учитывать возрастные физиологические особенности занимающихся |

| | | |
|---|---|---|
| этиологии и патогенеза заболевания. | спорта школьников с ОВЗИ;<br>С/01.6 – планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре;<br>С/02.6 – проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ;<br>С/03.6 – анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ, коррекция и совершенствование плановых мероприятий. | физической культурой и спортом;<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>**–** применение инструментария и методов диагностики и оценки физиологических показателей уровня и динамики развития занимающихся. |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль: письменное тестирование (тесты даны в приложении), устный опрос, написание контрольных работ, контроль самостоятельной работы студентов (в устной и письменной форме).

Основные формы промежуточного контроля – контрольная работа и экзамен. В пятом семестре студенты пишут контрольную работу и сдают экзамен по всем пройденным темам раздела «Общая физиология». В восьмом семестре студенты пишут контрольную работу и сдают экзамен по разделу «Спортивная физиология».

## 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

### Варианты тестовых заданий по дисциплине «Физиология человека»

Инструкция по выполнению работы

Студентам предлагается выполнение заданий безмашинного программированного контроля по определенной теме (от 11 до 16 тестов). Каждое тестовое задание состоит из вопроса или утверждения и 4-х вариантов правильный ответа, одни из которых более полны и точны, другие менее полны и содержат некоторые неточности. Задача студентов состоит в том, чтобы выбрать из ряда правильный ответов один более точный и более полный.

Контроль проводится фронтальным методом, на выполнение задания студентам отводится от 11 до 16 минут (из расчета 1 задание – 1 минута).

***Тема: «Физиологические особенности нервной системы человека»***

Вопрос 1: В какой части нейрона возникает потенциал действия?
1. Дентрит.
2. Аксон.
3. Аксонный холмик.
4. Синапс.

Правильный ответ 3.

Вопрос 2: Нейрон, передающий информацию из ЦНС к рабочим органам, называется?
1. Вставочным.
2. Афферентным.
3. Эфферентным.
4. Промежуточным.

Правильный ответ 3.

Вопрос 3: Особенностями проведения возбуждения в химических синапсах являются?
1. Двустороннее, замедленное.
2. Одностороннее, замедленное.
3. Двустороннее, ускоренное.
4. Одностороннее, ускоренное.

Правильный ответ 2.

Вопрос 4: Соматической нервной системой называется?
1. Центральная нервная система.
2. Периферическая нервная система.
3. Часть нервной системы, иннервирующая внутренние органы.

4. Часть нервной системы, иннервирующая скелетную мускулатуру.

Правильный ответ 4.

Вопрос 5: Действие тормозного медиатора (ГАМК) на постсинаптическую мембрану проявляется в:

1. незначительном увеличении проницаемости для ионов $К^+$, что приводит к увеличению поляризации мембраны.
2. незначительном увеличении проницаемости для ионов $Na^+$, что приводит к увеличению поляризации мембраны.
3. незначительном увеличении проницаемости для ионов $К^+$, что приводит к деполяризации мембраны.
4. незначительном увеличении проницаемости для ионов $Na^+$, что приводит к деполяризации мембраны.

Правильный ответ 1.

Вопрос 6: Выберите правильную последовательность движения нервного импульса по рефлекторной дуге:

1. рецептор → эфферентный нейрон → ЦНС → афферентный нейрон → рабочий орган.
2. рецептор → афферентный нейрон → эфферентный нейрон → рабочий орган.
3. ЦНС → афферентный нейрон → эфферентный нейрон → рабочий орган.
4. рецептор → афферентный нейрон → ЦНС → эфферентный нейрон → рабочий орган.

Правильный ответ 4.

Вопрос 7: Особенностями распространения возбуждения в ЦНС **НЕ являются**:

1. иррадиация.
2. инертность.
3. конвергенция.
4. циркуляция.

Правильный ответ 2.

Вопрос 8: Способность нервных центров к перестройке функциональных свойств называется:

1. утомляемость.
2. фоновая активность.
3. пластичность.
4. доминанта.

Правильный ответ 3.

Вопрос 9: Пресинаптическое торможение развивается в синапсах:

1. аксо-аксонных.

2. аксо-соматических.
3. сомато-соматических.
4. дендро-дендритных.

Правильный ответ 1.

Вопрос 10: Свойствами доминантного очага **НЕ является**:

1. инертность.
2. способность к суммации раздражителей.
3. тетанус.
4. повышенная возбудимость.

Правильный ответ 3.

Вопрос 11: К двигательным рефлексам спинного мозга относятся:

1. сгибательные и разгибательные рефлексы конечностей, вегетативные рефлексы.
2. позные рефлексы конечностей, сгибательные и разгибательные рефлексы конечностей, ориентировочный рефлекс.
3. позные рефлексы конечностей, ритмические рефлексы конечностей, условные рефлексы второго порядка.
4. сгибательные и разгибательные рефлексы конечностей, позные рефлексы конечностей, ритмические рефлексы конечностей.

Правильный ответ 4.

Вопрос 12: Функциями продолговатого мозга являются:

1. регуляция дыхания и тонуса сосудов.
2. регуляция тонуса скелетных мышц.
3. регуляция работы органов пищеварения.
4. все правильный ответы верны.

Правильный ответ 4.

Вопрос 13: Функциями продолговатого мозга являются:

1. осуществление ориентировочного рефлекса, участие в регуляции тонуса скелетных мышц, регуляция движения глаз.
2. регуляция тонуса сосудов, осуществление ориентировочного рефлекса.
3. регуляция тонуса сосудов, регуляция дыхания, регуляция движения глаз.
4. регуляция движения глаз, регуляция дыхания, участие в регуляции тонуса скелетных мышц.

Правильный ответ 1.

Вопрос 14: Функциями мозжечка являются:

1. координация двигательных актов, осуществление сгибательных и разгибательных рефлексов конечностей, распределение мышечного тонуса.
2. координация двигательных актов, распределение мышечного тонуса, поддержание позы и равновесия тела.
3. распределение мышечного тонуса, осуществление ритмических рефлексов конечностей, осуществление сухожильных рефлексов конечностей.

4. поддержание позы и равновесия тела, распределение мышечного тонуса, координация двигательных актов, координация двигательных актов.

Правильный ответ 2.

Вопрос 15: Высшие центры вегетативной нервной системы, регулирующие работу эндокринных желез, внутренних органов, обмен веществ расположены в:

1. продолговатом мозге.
2. гипоталамусе.
3. спинном мозге.
4. все правильный ответы верны

Правильный ответ 2.

Вопрос 16: Какие из перечисленных рефлексов осуществляются с участием продолговатого мозга?

1. Чихательный
2. Сгибательный
3. Шагательный
4. Миотатический (сухожильный)

Правильный ответ: 1

### *Тема: «Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности»*

Вопрос 1: Что такое кислородный долг?

1. Количество кислорода, необходимое для частичного восстановления неорганических источников энергии и окисления продуктов распада

2. Количество кислорода, потребляемое организмом в процессе всей работы

3. Количество кислорода, необходимое для работы;

4. Количество кислорода, необходимое для полного восстановления неорганических источников энергии и окисления продуктов распада

Правильный ответ 4.

Вопрос 2: Каковы механизмы являются основой предстартовых изменений функций организма?

1. Условно-рефлекторные реакции
2. Эмоции
3. Выброс в кровь адреналина и норадреналина
4. Усиление деятельности симпатоадреналовой системы

Правильный ответ 1.

Вопрос 3: Какие изменения функций сердечно-сосудистой системы характерны для состояния «предстартовой готовности»?

1. Сужение сосудов скелетных мышц
2. Понижение артериального давления
3. Учащение сердечных сокращений
4. Уменьшение минутного объема крови

Правильный ответ 3.

Вопрос 4: Какие изменения происходят в организме спортсмена при разминке?

1. Усиливаются процессы торможения в ЦНС
2. Усиливается работы органов желудочно-кишечного тракта
3. Понижается артериальное давление
4. Повышается температура работающих мышц

Правильный ответ 4.

Вопрос 5: При каких циклических упражнениях температура тела достигает максимальных значений?

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 4.

Вопрос 6: Для циклических упражнений какой мощности характерны следующие причины утомления: истощение углеводных энергетических ресурсов организма, нарушение водно-солевого баланса, повышение температуры тела?

1. максимальной мощности;
2. субмаксимальной мощности;
3. большой мощности;
4. умеренной мощности.

Правильный ответ 4.

Вопрос 7: Какой из приведенных факторов является ведущим при протекании процессов врабатывания?

1. Афферентация с проприорецепторов;
2. Увеличение основного обмена;
3. Понижение содержания в крови метаболитов;
4. Повышение парциального напряжения кислорода в крови.

Правильный ответ 1.

Вопрос 8: Что является основной закономерностью врабатывания?

1. Синхронность включения двигательного аппарата и усиление деятельности вегетативных функций
2. Обратная зависимость между интенсивностью выполняемой работы

и скорости усиления функций организма

3. Гетерохронизм усиления деятельности различных систем организма

4. Инертность деятельности двигательных функций.

Правильный ответ 3.

Вопрос 9: Через какое время минутный объем крови достигает при врабатывании максимальных величин?

1. 60 – 90 с.
2. 2 – 3 мин.
3. 5 – 6 с.
4. свыше 3 мин.

Правильный ответ 4.

Вопрос 10: Какое время достижения максимальной скорости движений при врабатывании?

1. 60 – 90 с.
2. 2 – 3 мин.
3. 5 – 6 с.
4. свыше 3 мин.

Правильный ответ 3.

Вопрос 11: Какие внешние признаки наступления утомления?

1. Нарушается координация движений
2. Уменьшается частота дыхания
3. Уменьшается потребление кислорода
4. Повышается эффективность деятельности

Правильный ответ 1.

Вопрос 12: Какие причины вызывают утомление при работе большой мощности?

1. Усиление работы кислородтранспортной системы до предельного уровня
2. Истощение углеводных запасов мышц
3. Повышение температуры тела
4. Запредельное торможение вегетативных нервных центров, вызванное длительной и однообразной работой

Правильный ответ 1.

Вопрос 13: Какой показатель не является основной закономерностью восстановления?

1. Неравномерность
2. Фазовый характер восстановления работоспособности
3. Параллельное восстановление двигательных и вегетативных функций

4. Гетерохронность
Правильный ответ 3.

Вопрос 14: При каком виде спортивных упражнений возникает гипогликемия?
1. Фигурное катание
2. Бег на средние дистанции
3. Подъем штанги
4. Марафонский бег
Правильный ответ 4.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Предмет физиологии, её отрасли и методы исследования с учетом возрастного аспекта. Значение в практике спорта.
2. Возбудимые ткани, их функциональная характеристика. Раздражители. Виды раздражителей. Законы раздражения.
3. Мембранно-ионная теория возникновения возбуждения (строение клеточной мембраны, ее основные свойства). Мембранный потенциал покоя, его происхождение.
4. Механизм развития потенциала действия.
5. Физиология синапсов.
6. Понятие о двигательном аппарате человека с учетом возрастного и полового аспекта.
7. Механизм и энергетика мышечного сокращения.
8. Нервная система: план организации, основные функции. Строение, функция и классификация нейронов. Рефлекторный механизм функционирования нервной системы. Структура рефлекторной дуги и рефлекторного кольца.
9. Спинной мозг, его роль в организации двигательных реакций и регуляции вегетативных функций.
10. Основные функции продолговатого мозга.
11. Основные функции среднего и промежуточного мозга.
12. Мозжечок, его роль в поддержании равновесия и регуляции позно-тоноческих реакций. Последствия его повреждения. Кора больших полушарий.
1. Физиологические особенности ВНД. Память, ее виды с учетом возрастного и полового аспекта.
13. Архитектура целостного поведенческого акта по Анохину.
14. Условие, механизм и фазы формирования УР.
15. Нарушение высшей нервной деятельности человека, меры профилактики.
16. Сенсорные системы. Общие принципы строения сенсорных систем, их классификация и функции. Значение деятельности сенсорных систем в спорте.

17. Зрительная сенсорная система, ее значение у человека и общий план организации. Фоторецепция. Основные функциональные характеристики зрения. Значение при спортивной деятельности.
18. Слуховая сенсорная система, механизма восприятия и анализа звуков. Характеристика слуховой чувствительности человека.
19. Вестибулярная сенсорная система, общий план организации. физиологический механизм восприятия положения и движения тела в пространстве. Повышение устойчивости вестибулярной сенсорной системы в процессе спортивной практике.
20. Двигательная сенсорная система, план организации и функции. Классификация и функции проприорецепторов.
21. Состав, основные функции крови. Форменные элементы крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты). Группы крови, переливание крови.
22. Изменения в системе крови при мышечной работе.
23. Физиологические свойства сердечной мышцы. Сердечный цикл и его фазовая структура.
24. Механизмы регуляции деятельности сердца.
25. Показатели кровообращения в покое и при мышечной работе.
26. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций ССС.
27. Роль системы дыхания в организме. Основные этапы дыхания. Внешнее дыхание. Показатели внешнего дыхания в покое и при мышечной деятельности.
28. Газообмен в легких и тканях. Транспорт газов кровью. Кривая диссоциации оксигемоглобина.
29. Физиологические механизмы компенсации нарушенных функций дыхательной системы.
30. Пищеварение. Функции ЖКТ (желудочно-кишечного тракта). Пищеварение в полости рта. Влияние мышечной работы на пищеварение.
31. Пищеварение в желудке. Состав и свойства желудочного сока. Фазы и механизмы регуляции желудочной секреции.
32. Пищеварение в 12-перстной кишке. Состав и свойства сока поджелудочной железы.
33. Роль печени в пищеварении. Состав, свойства и функции желчи.
34. Гидролиз пищевых веществ в тонком кишечнике. Пищеварение в толстом кишечнике.
35. Всасывание продуктов переваривания пищи в различных отделах пищеварительного тракта.
36. Понятие об обмене веществ в организме. Основной обмен, величина и факторы его определяющие. Энергетический баланс организма. Рабочий обмен. Энергозатраты организма при различных видах мышечной деятельности.
37. Выделение. Общая характеристика процессов выделения в организме.

Морфофункциональная организация и функции почек. Процесс мочеобразования и его фазы (фильтрация и реабсорбция).

38. Теплопродукция. Теплообразование при работе мышц (начальное и запаздывающее). Теплоотдача, способы отдачи тепла.
39. Понятие об эндокринной системе. Гипофиз, его связи с гипоталамусом. Гормоны гипофиза и гипоталамуса, их роль в регуляции деятельности других органов.
40. Щитовидная железа: гормоны, значение, их роль в обменных процессах.
41. Физиология надпочечников. Роль гормонов коркового и мозгового вещества надпочечников в регуляции функций организма.
42. Поджелудочная железа: роль ее гормонов в регуляции углеводного обмена.
43. Понятие онтогенеза. Факторы, определяющие возрастное развитие. Хронологический и биологический возраст. Акселерация и ретардация развития детей и подростков. Сенситивные периоды развития организма.
44. Возрастные особенности опорно-двигательной, вегетативной и сенсорных систем.
45. Адаптивные реакции и реактивность организма.
46. Физиологическая характеристика предстартовых состояний.
47. Физиологическая характеристика врабатывания.
48. Физиологическая характеристика разминки.
49. Физиологическая характеристика устойчивого состояния.
50. Физиологическая характеристика утомления.
51. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.
52. Физиологические факторы, определяющие выносливость. Методы развития выносливости.
53. Аэробная работоспособность и выносливость.
54. Анаэробная работоспособность и выносливость.
55. Физиологические факторы, определяющие силу мышц. Методы развития силы
56. Физиологическая характеристика быстроты движений.
57. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества (мощность).
58. Физиологические основы развития ловкости и гибкости.
59. Дать понятие оздоровительной тренировки. Эффекты оздоровительной тренировки. Понятие о гиподинамии и гипокинезии.
60. Основные формы оздоровительной физической культуры.

## Критерии оценки знаний студентов на экзамене

**«Отлично»** - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен

характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо»** - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно»** - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно»** - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):

1. Брук, Т.М. Физиология человека: учебник / Т.М. Брук, А.А. Николаев, З.Н. Прокопюк. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2013. – 522 с.
2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 10-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2022 .— 625 с.: ил. — ISBN 978-5-907225-83-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/784821

Рекомендуемая литература (дополнительная):

1. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/494027
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с.

— (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/490267
3. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. —Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489156
4. Терехов, П.А. Спортивная физиология в вопросах и ответах: учебное пособие / П.А. Терехов, Т.М. Брук. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2024. – 157 с.
5. Физиология человека: Учебное пособие / Н.В. Осипова, Т.М. Брук, Ю.В. Губина. – Смоленск: изд. ФГБОУ ВО СГУС, 2025. – 203 с.
6.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса дисциплины “Физиология человека” следует обратить особое внимание на усвоение трудных физиологических понятий. Причем, следует сделать этого в самом начале освоения курса. Так как изложение всего курса базируется именно на этих понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса.

Далее студентам следует усвоить основные понятия по важнейшим разделам дисциплины:

По разделу “Физиологические особенности нервно-мышечного аппарата”. При изучении этой главы курса необходимо приступить к детальному рассмотрению структуры двигательного аппарата и процессов, обеспечивающих его функционирование. Особое внимание следует уделять вопросам, связанным с механизмом мышечного сокращения, с формами сократительного процесса. Усвоение этого материала требует четкого представления о строении мышцы, сущности процесса возбуждения, функционирования нервно-мышечного синапса, электро-механическом сопряжении.

По разделу “Физиологические особенности нервной системы человека”. При изучении данного раздела, прежде всего, необходимо составить четкое представление о рефлекторном механизме деятельности

ЦНС и структуре рефлекторной дуги. Следует также значительное внимание уделить структуре и функционированию возбуждающих и тормозных нейронов и синапсов. Изучив механизмы синаптической передачи легче усвоить вопросы, связанные с функциями нейронов, механизмами торможения в ЦНС, свойствами нервных центров, координации деятельности отдельных нервных центров. При изучении функций различных отделов ЦНС следует уделить особое внимание локализации двигательных центров, организации двигательной деятельности, а также механизмам взаимодействия разных отделов ЦНС (интегративная деятельность ЦНС). Значительное время следует уделить изучению особенностей строения и функционирования вегетативной нервной системы.

По разделу “Физиологические особенности высшей нервной деятельности человека”. Следует особое значение уделить биологическому значению условных рефлексов, механизмам и условиям образования условных рефлексов. Важной частью учения о ВНД являются вопросы о торможении условно-рефлекторной деятельности. Следует уделить особое внимание значению внешнего и внутреннего торможения при организации двигательной деятельности. Специального внимания требует вопрос о динамическом стереотипе. Необходимо научиться связывать организацию двигательной деятельности человека с системами реакций, цепями рефлексов, протекающих в определенной последовательности. Важным для работы специалиста в области ФК и спорта является учение о типах высшей нервной деятельности и сигнальных системах.

По разделу “Физиология сенсорных систем”. При изучении данного раздела дисциплины необходимо составить представление о строении и функциях сенсорных систем, об основных механизмах деятельности отдельных сенсорных систем, их приспособлении к изменяющимся условиям среды, значении сенсорных систем для организации двигательной деятельности.

По разделу “Система крови”. Для понимания важности системы крови для организма необходимо, прежде всего, усвоить состав и функции крови. Здесь же следует хорошо усвоить сущность понятия “гомеостаз”. При изучении состава и функций крови следует обратить особое внимание на значение отдельных форменных элементов, компонентов плазмы крови для обеспечения потребностей организма при выполнении физической работы.

По разделу “Физиология кровообращения”. Приступая к изучению этого раздела, необходимо четко представлять себе строение сердца и кровеносной системы. При изучении вопроса о сердечном цикле следует рассмотреть в деталях его фазовую структуру, обратив внимание на изменение длительности фаз систолы и диастолы при мышечной деятельности. Большое внимание следует уделить вопросам производительности сердца и перераспределения кровотока в покое и при мышечной работе. Наиболее сложными являются вопросы регуляции кровообращения. Для их усвоения необходимо иметь четкое представление о

значении регуляции функций в организме, о различных механизмах регуляции (нервно-рефлекторном, гуморальном) и их взаимодействии. Следует хорошо усвоить сущность понятия “рефлексогенные зоны” и их значение для регуляции кровообращения. Особое внимание следует уделить вопросам кровообращения при физической работе.

По разделу “Физиология дыхания”. При изучении данного раздела дисциплины необходимо получить ясное представление о дыхании как совокупности процессов, в результате которых организм потребляет кислород и выделяет углекислый газ. Необходимо подробно рассмотреть вопросы переноса кислорода и углекислого газа. При изучении регуляции дыхания следует составить ясное представление о механизмах поведенческой и гомеостатической регуляции дыхания, представлять структуру и особенности функционирования дыхательного центра. К изучение последней части раздела, рассматривающей дыхание при физической работе, можно приступать лишь хорошо усвоив весь предыдущий материал. Прежде всего следует четко усвоить понятие “кислородный запрос”. Затем следует уяснить за счет каких изменений в работе системы дыхания, и за счет каких механизмов происходит его удовлетворение. Здесь же следует обратить пристальное внимание на важнейшие понятия “ кислородный потолок” и ”кислородный долг”.

По разделу “Физиология пищеварения”. При изучении деятельности различных отделов пищеварительного тракта надо составить себе ясное представление о связи между ними. Уяснить себе, что точное приспособление работы органов пищеварения к условиям внешней среды и главным образом к составу и количеству принимаемой пищи обеспечивается сложными механизмами нервно-гуморальной регуляции их деятельности. Следует также внимательно рассмотреть вопрос о влиянии мышечной работы на деятельность пищеварительных органов.

По разделу “Обмен веществ и энергии”. В этом разделе следует особое значение уделить значению обмена веществ, являющегося одним из основных условий жизни. Важно также осознать наличие тесной связи между обменов веществ и энергии. Для практической работы специалистов в области ФК и спорта имеют важное значение вопросы определения энерготрат. Необходимо внимательно изучить вопросы , связанные с калорическим эквивалентом кислорода и дыхательным коэффициентом.

По разделу “Физиология выделения”. При изучении этого раздела особое внимание нужно уделить роли выделительных процессов в поддержании постоянства внутренней среды организма. Необходимо также внимательно изучить вопросы регуляции работы почек и потовых желез и влияния на их деятельность мышечной работы.

По разделу “Терморегуляция”. При работе над этим разделом следует иметь в виду, что температуры тела зависит соотношения двух процессов – теплообразования и теплоотдачи. Следует также уяснить, что существуют границы терморегуляция, что при выходе за пределы возможностей системы

терморегуляции возникает либо охлаждение организма (гипотермия), либо его перегревание (гипертермия). Особое внимание надо обратить на регуляцию температуры тела при мышечной деятельности и влиянии на эти процессы метеорологических условий.

По разделу “Железы внутренней секреции”. Содержание данного раздела имеет непосредственное отношение к вопросам гуморальной регуляции функций различных систем организма. Поэтому следует составить представление о взаимодействии гуморальных и нервно-рефлекторных механизмов регуляции систем организма. Получив ясное представление об общих закономерностях работы желез внутренней секреции и их значении для организма, можно приступать к изучению деятельности отдельных желез. Следует уяснить характер изменений, происходящих в организме, при гипофункции (сниженной секреции гормонов) и гиперфункции (увеличенной секреции) той или иной железы. Особое внимание нужно уделить вопросу о влиянии желез внутренней секреции на физическую работоспособность человека и на протекание процессов адаптации к напряженным физическим нагрузкам.

По разделу “Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности”. Материал этого раздела отражает физиологические изменения, происходящие в организме с момента подготовки к работе спортивного характера до окончания отдыха после нее. Студентам следует уделить особое внимание на физиологическую характеристику состояний организма: предстартовых состояний, врабатывания, устойчивых состояний, утомления и восстановления. Специального внимания следует уделить характеристике состояний при занятиях избранным видом спорта. Также особое внимание следует уделить физиологическому анализу разминке.

По разделу “Физиологические механизмы развития физических качеств”. Приступая к изучению этого раздела, необходимо четко представлять себе характеристику двигательных (физических) качеств. При изучении различных двигательных качеств (которые тесно связаны между собой, но рассматриваются изолированно одно от другого) следует придерживать определенного плана, облегчающего анализ и усвоение материала. Вначале целесообразно провести анализ физиологических факторов, от которых зависит проявление двигательного качества. Далее следует усвоить физиологическую характеристику методов развития данных качеств. И, наконец, в заключение следует постараться проанализировать методы развития физических качеств в избранном виде спорта.

По разделу “Физиологические основы оздоровительной тренировки”. При работе над этим разделом следует иметь в виду характеристику образа жизни современного человека. Особое внимание надо обратить на физиологическое обоснование критериев здоровья. Далее следует усвоить механизмы оздоровительного влияния физических упражнений на организм людей разного возраста, влияние занятий физическими упражнениями на

умственную работоспособность.

**Методические рекомендации по написанию контрольных работ**

Контрольные работы представляется преподавателю в рукописном виде, объем работы не менее 25 листов. Контрольные работы должны быть оформлены соответственно следующим требованиям:

1. Титульный лист (с указанием названия учебного заведения, факультета, курса, группы и ФИО студента, № зачетной книжки студента, ФИО преподавателя).
2. План (вопросы контрольной работы).
3. Рассматриваемые вопросы.
4. Список использованной литературы.

Номера вопросов для написания контрольной работы по первой части дисциплины “Физиология человека” пределяются по специальной таблице. В таблице представлены номера вопросов в соответствии с последними цифрами зачетной книжки студентов факультета заочного обучения. Каждый студент отвечает на 10 вопросов.

Контрольные работы сдаются преподавателю для проверки в начале экзаменационной сессии.

Вопросы для подготовки контрольной работы:

1. Общая характеристика сенсорных систем и их основные свойства.
2. Классификация сенсорных систем, общие закономерности их деятельности.
3. Зрительная сенсорная система и особенности ее функционирования.
4. Рецепторы света в сетчатке. Темновая и световая адаптация. Центральное и периферическое зрение. Поле зрения.
5. Двигательная сенсорная система и ее значение для координации движении и пространственного восприятия внешнего мира.
6. Вестибулярная сенсорная система и особенности ее функционирования.
7. Моторные и вегетативные рефлексы, возникающие при раздражении рецепторов вестибулярного аппарата. Функциональная устойчивость вестибулярной сенсорной системы.
8. Слуховая сенсорная система и особенности её функционирования.
9. Физиологический механизм восприятия звука. Восприятие направления звука.
10. Значение сенсорных систем в спорте.
11. Строение коры больших полушарий головного мозга и её функции.
12. Назвать методы изучения функций коры больших полушарий и подробно рассказать об электроэнцефаллографии.
13. Условные рефлексы. Механизм и условия их образования.
14. Учение И. П. Павлова о I и II сигнальных системах. Особенности условных рефлексов I и II сигнальных систем и взаимодействие между ними.
15. Значение торможения в условнорефлекторной деятельности и его виды (внешнее, запредельное, виды внутреннего торможения).

16. Взаимная индукция возбудительного и тормозного процессов в коре больших полушарий головного мозга. Виды индукции.
17. Типы высшей нервной деятельности и учет их при занятиях спортом.
18. Развитие высшей нервной деятельности у детей и подростков. Учёт особенностей их высшей нервной деятельности при занятиях спортом.
19. Виды условных рефлексов.
20. Понятие о динамическом стереотипе.
21. Состав и функции крови. Количество крови в организме, депо крови. Изменение количества циркулирующей крови при мышечной деятельности.
22. Эритроциты (форма, размер, состав, количество и функции). Изменение количества эритроцитов при мышечной деятельности. Гемолиз и его виды. Скорость оседания эритроцитов (СОЭ). Агглютинация эритроцитов, группы крови и их определение. Значение резус-фактора.
23. Гемоглобин и его функции. Кислородная емкость крови в покое и при мышечной деятельности.
24. Оксигенация крови в покое и при мышечной работе, и при задержке дыхания. Оксигемограмма, ее фазы.
25. Виды лейкоцитов, лейкоцитарная формула, функции лейкоцитов и миогенный лейкоцитоз (фазы миогенного лейкоцитоза).
26. Тромбоциты и их значение. Процесс свертывания крови.
27. Плазма крови. Органические и неорганические вещества плазмы. Белки и минеральные вещества плазмы и их значение.
28. Физико-химические свойства и буферные системы крови, значение поддержания постоянства состава и физико-химических свойств крови.
29. Изменение физико-химических свойств крови при мышечной деятельности. Защитные реакции крови.
30. Общая характеристика возрастных изменений в организме. Возрастная периодизация. Возрастные особенности системы крови.
31. Регуляция функционального состояния сосудов (гуморальная регуляция, рабочая гиперемия).
32. Основные физиологические свойства сердца (автоматия, возбудимость, сократимость, проводимость).
33. Фазы сердечного цикла. Роль клапанов сердца.
34. Показатели кровообращения в покое и при мышечной работе (пульс, систолический объём крови, минутный объём крови). Объёмная и линейная скорости кровотока в различных отделах сосудистой системы и скорость кругооборота крови в покое и при работе.
35. Электрические процессы в сердце. Электрокардиограмма, ее изменения при мышечной деятельности. Механические и звуковые явления при сокращении сердца.

36. Методы исследования сердечно-сосудистой системы человека. Фазовый анализ сердечной деятельности.
37. Артериальное кровяное давление и факторы, его определяющие. Изменение артериального давления при мышечной деятельности.
38. Рефлекторная регуляция деятельности сердца и просвета сосудов.
39. Возрастные особенности становления сердечно-сосудистой системы и ее адаптация к физическим нагрузкам.
40. Роль коры больших полушарий в регуляции деятельности сердца и просвета кровеносных сосудов.
41. Внешнее и внутреннее дыхание. Показатели внешнего дыхания (частота, глубина, легочная вентиляция) в покое и при мышечной деятельности.
42. Механизм вдоха и выдоха. Причины перемещения воздуха при дыхательных движениях.
43. Общая и жизненная емкость легких. Компоненты жизненной емкости легких.
44. Обмен газов между легкими и кровью. Значение парциального давления.
45. Перенос с кровью кислорода. Кривая диссоциации оксигемглобина.
46. Нервная и рефлекторная регуляция дыхания.
47. Роль коры больших полушарий мозга в регуляции дыхания.
48. Кислородный запрос, кислородное потребление и кислородный долг в покое и при мышечной работе.
49. Перенос кровью углекислого газа.
50. Возрастные особенности системы дыхания и ее адаптация к физическим нагрузкам.
51. Обмен веществ, как основное свойство живой материи. Ферменты - биологические катализаторы обмена веществ.
52. Белки и их значение для организма. Суточная потребность в белках у спортсменов.
53. Биологическая ценность белков. Понятие об азотистом равновесии.
54. Углеводы, их значение при мышечной деятельности и суточная потребность для спортсменов.
55. Жиры и их значение для организма. Суточная потребность для спортсменов.
56. Значение воды и солей для организма, суточная потребность в воде.
57. Витамины, их роль в жизнедеятельности организма.
58. Понятие об основном обмене и факторах, влияющих на его уровень.
59. Методы определения расхода энергии и использование в спорте. Расход энергии при различных видах мышечной деятельности.
60. Возрастные изменения обмена веществ и энергии в покое и при работе.
61. Значение работ И. П. Павлова в области пищеварения. Пищеварение в ротовой полости. Механизм выделения слюны.
62. Пищеварение в желудке. Желудочный сок и его ферменты. Сложно-рефлекторная, желудочная и кишечная фазы выделения желудочного сока, его ферменты.

63. Пищеварение в 12-перстной кишке. Поджелудочная железа и ее роль в пищеварительном процессе. Механизм выделения поджелудочного сока, его ферменты.
64. Функции печени. Роль печени в пищеварении.
65. Пищеварение в тонких кишках. Кишечный сок и его ферменты. Механизм деятельности желез тонкого кишечника.
66. Двигательная деятельность желудка. Длительность пребывания пищевых масс в желудке. Механизм их эвакуации в 12-перстную кишку.
67. Желчь и ее значение для пищеварения. Образование и выделение желчи.
68. Процессы всасывания в разных отделах пищеварительного тракта.
69. Влияние мышечной деятельности на пищеварительные процессы.
70. Основные органы выделения и их функции.
71. Механизм мочеобразования.
72. Потовые железы и их функции. Состав пота.
73. Деятельность почек и потовых желез при мышечной работе.
74. Значение терморегуляции в организме человека. Теплообразование и механизм теплоотдачи.
75. Температура тела человека и ее суточные колебания. Особенности теплообмена при мышечной работе. Закаливание.
76. Гормоны мозгового и коркового слоев. Надпочечники и их функции. Общий адаптационный синдром.
77. Внутрисекреторная функция поджелудочной железы. Значение инсулина в углеводном обмене.
78. Гипофиз, его гормоны и их значение.
79. Роль гормонов в адаптации организма к мышечной деятельности.
80. Учение А. А.Ухтомского о доминанте. Основные черты доминанты.
81. Рефлекс как основной акт нервной деятельности. Основные принципы рефлекторной теории. Рефлекторная дуга и ее звенья. Понятие о рефлекторном кольце.
82. Виды рефлексов.
83. Свойства нервных центров (особенности проведения возбуждения через нервные центры).
84. Торможение в центральной нервной системе (Опыт И.М. Сеченова). Возрастное, пресинаптическое, постсинаптическое торможение.
85. Функции спинного мозга и его рефлекторные центры Функции промежуточного мозга.
86. Функции продолговатого мозга. Шейные и лабиринтные рефлексы.
87. Роль красных ядер среднего мозга в регуляции мышечного тонуса.
88. Функции мозжечка. Роль мозжечка в регуляции мышечного тонуса.
89. Функции симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Влияние симпатической иннервации на работоспособность скелетных мышц (феномен Орбели-Геницинекого).
90. Свойства нервного волокна.
91. Электрические явления в мышцах (мембранный потенциал и потенциал

действия). Методы исследования потенциала действия в спорте (электромиография).

92. Проведение возбуждения через синапс, ионная теория возбуждения.
93. Изменение возбудимости ткани при прохождении волны возбуждения.
94. Законы раздражения (силы, длительности, градиента). Понятие о реобазе и хронаксии.
95. Оптимум и пессимум силы частоты раздражения. Парабиоз и его стадии.
96. Лабильность ткани. Изменение лабильности по ходу деятельности ткани и ее значение для конечного рабочего результата (явление усвоения ритма).
97. Механизм и энергетика мышечного сокращения мышц.
98. Одиночное и тетаническое сокращение мышц. Виды тетануса.
99. Работа мышц и ее механическая эффективность (закон средних нагрузок и оптимальных скоростей).
100. Максимальная, абсолютная и относительная сила мышц.

| Предпоследняя цифра зачетной книжки | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Последняя цифра | 0 | 10,20,30,40 50,60,70,80 90,100 | 8,18,28,38 48,58,68,78, 88,98 | 9,19,29,39, 59,69,79,89, 49,99 | 2,12,22,32, 42,52,62,72, 82,92 | 7,17,27.37, 47,57,07,87 77,97 |
| | 1 | 1,15,21,39 42,52,69,78 83,98 | 9, 14, 24, 31 40,60,67,73 82,96 | 10,18,30,35 41,52,68,74, 83,97 | 3,14,28,31 51,43.63,74 85,95 | 8,20,24,31 43,55,68,72 87,94 |
| | 2 | 2,18,22,38, 41,53,68,79 84,99 | 10,16,20,34 41,52,66,75 83,97 | 1,19,30,31 48,52,65,73 84,99 | 4,15,29,32 40,51,63,76 87,98 | 9,19,21,35 47,56,63,80 84,92 |
| | 3 | 3,15.24,37 44,51,67.74 85,100 | 1,16,24,36 44,53,60,75 87,98 | 2,16,25,34 42,51,66,75 87,93 | 5,15,27,38 49,54,63.72 87,100 | 10,11,25,34 43,52,66,75 84,99 |
| | 4 | 4,17,23,36 43,50,65,75 86,98 | 2,15,25,33 41,54,66,77 84,99 | 3,14,30,37 50,53,66,78 82,97 | 6,17,28,39 41,52,63,74 85, 96 | 1,14,23,35 44,52,66,77 90,100 |
| | 5 | 5,18,26,34 46,54,66,77 89,91 | 3,12,23,38 50,53,61,72 81,100 | 4,19,24,31 44,60,65,72 83,96 | 7,18,29,31 42,53,64,75 90,99 | 2,17,26,31 42,53,64,71 85,98 |
| | 6 | 5,20,25,34 40,58,64,76, 88,93 | 4,20.30,35 44,52,61,73 87,99 | 5,14,26,40 41,52,63,77 84,96 | 8,11,22,33 44,55,66,77 88,99 | 3,20,21,40 42,51,64,75 80,96 |
| | 7 | 7,13,28,33 49:56,63,71 82,94 | 5.13.30.31 42,53,70,71 84,96 | 6,19,23,34 4o,51,62,72 85,94 | 9,18.20,31 42,53,64,75 86,97 | 4,11.30.32 44,53,63,75 90,97 |
| | 8 | 8. 13.29. 32 47,59,65,72, 81,95 | 6,14,25.40 41,54,63.75 . 82,100 | 7,12.27.32 41,60,62,74 81,93 | 9,10,28,37 46,55,64,73 82,91 | 5,12,21.34 42,60,53,76 87,93 |
| | 9 | 9,14,30,31,48, 57,61,73 87,96 | 7,11,25,35,42 51,70,73 84,98 | 8,12,30,33, 48,51,64,76, 89 97 | 5, 12, 23. 34 40,56,67,72 88 99 | 6,12,25,31 42,53,64.77 89,100 |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| Последняя цифра | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 0 | 1,11,21,31 41,51,61,71 81,91 | 6,16,26,36 46,56,66,76 86,96 | 5,15,25,35 45,55,65,75 85,95 | 4,14,24,34 44,54,64,74 84,94 | 3,13,23,33 43,53,63,73 83,93 |
| | 1 | 10,12,29,32, 50,53,69,73, 84,99 | 7, 14, 21, 32, 44, 53, 61, 77, 90, 95 | 6, 12, 24, 32, 45, 57, 61, 73, 88, 100 | 5, 14, 27, 38, 43, 51, 62, 78, 86, 97 | 4, 16, 23, 31, 42, 53, 64, 75, 86, 97 |
| | 2 | 9, 13, 28, 40, 49, 54, 68, 74, 82, 95 | 8, 19, 22, 33, 45, 54, 62, 80, 81, 97 | 7, 19, 22, 34, 41, 55, 67, 74, 86, 98 | 6, 11, 28,37, 42,53,66,78,89, 100 | 5,18,21,32,43, 54,61,78,87, 100 |
| | 3 | 8,14,27,34,48, 55,66,72,87, 100 | 9,20,24,37,43, 52,64,79,88, 100 | 8,17,21,36,41, 60,64,73,85,99 | 7,20,22,34,49, 58,66,71,84,95 | 6,15,26,37,42, 54,68,71,83, 99 |
| | 4 | 7,15,26,34,47, 56,67,75,88,93 | 10,14,21,36, 42,55,63,80, 82,99 | 9,14,23,35,44, 57,66,72,81,100 | 8,13,25,33,44, 56,61,77,89,91 | 7,11,24,38,50, 52,61,73,89, 100 |
| | 5 | 6,16,25,36,46, 57,65,77,89, 100 | 1,17,24,35,41, 53,70,76,84, 100 | 10,19,27,34,43, 52,66,80,89,91 | 9,13,21,32,44, 57,77,63,85,96 | 8,12,22,40,47, 51,63,74,85, 96 |
| | 6 | 5,17,26,37,45, 58,64,78,83,92 | 2,18,22,33,44, 55,61,80,87,99 | 1,20,24,37,42, 57,61,77,83,95 | 10,17,23,35,44, 54,68,71,89,97 | 9,12,26,37,42, 58,64,75,81, 93 |
| | 7 | 4,18,27,38,44, 59,63,79,81,96 | 3,11,23,37,46, 51,62,75,90,94 | 2,13,31,23,44, 56,62,77,84,97 | 3,11,28,33,44, 56,61,72,87,100 | 10,13,23,37, 48,56,64,77, 81,95 |
| | 8 | 3,19,28,39,43, 60,62,74,88,95 | 4,14,28,31,42, 53,61,75,86,92 | 3,14,25,36,44, 52,63,73,88,100 | 2,19,22,31,42, 56,67,78,81,93 | 1,14,27,36,43, 58,62,74,82, 100 |
| | 9 | 1,20,28,33,45, 52,69,72,84,97 | 5,11,25,37,43, 56,62,74,88, 100 | 4,15,21,33,45, 52,70,77,86,99 | 1,13,27,32,41, 60,64,75,86,98 | 2,11,24,35,46, 57,64,72,88, 93 |

Критерии оценки контрольной работы

**«Зачтено»** выставляется студенту, если контрольная работа выполнена в полном объеме, без ошибок или с наличием незначительных.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, если контрольная работа не выполнена в полном объеме и допущены значительные ошибки.

Рекомендуемая литература:

1. Брук, Т.М. Физиология человека: учебник / Т.М. Брук, А.А. Николаев, З.Н. Прокопюк. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2013. – 522 с.

2. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 10-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2022 .— 625 с.: ил. — ISBN 978-5-907225-83-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/784821

3. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для вузов / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11443-0. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/494027

4. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 141 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/490267

5. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для вузов / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. —Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 396 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00861-6. — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/489156

6. Мишин, А. С. Нормальная физиология: полный курс к экзамену : учебное пособие : / А. С. Мишин; Научная книга. – 2-е изд. – Саратов : Научная книга, 2020. – 351 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=578512

7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.Б. Сологуб; А.С. Солодков .— 9-е изд. — Москва: Спорт, 2020. — 624 с. : ил. — ISBN 978-5-907225-17-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641356

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Лаборатория кафедры №№ 403-404 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>1. Лазерные терапевтические комплексы Калужского медико-технического лазерного центра «Узор 3К», «Узор 3КС»<br>2. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы «MonarkExerciseAB».<br>3. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100»<br>4. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Windows Professional 8.1 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Sl 8.1 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine, Прикладное ПО, пакет офисных приложений Microsoft Open License, Тип |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | и программного приложения «MetaSoft 3»<br>5. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ»<br>6. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями;<br>персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV (принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A<br>7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM.<br>8. Оценка уровня перфузии кровотока и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в митохондриях клетки по концентрации коферментов НАДН и ФАД (ЛАЗМА г. Москва). | лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level.<br>Антивирусное программное обеспечение – Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License номера лицензий: 13C8-180912-095410-983-1101 (12.09.2018); 2304-170922-065924-300-631 (22.09.2017); 1E40-160907-064819-810-433 (07.09.2016) 1B08-150918-015252 (18.09.2015) 1B08-150918-015252 (22.09.2014) |
| 2. | Методический кабинет № 401 – специализированный кабинет для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 6; для преподавателя – 1. | -//- |
| 3. | Аудитория № 420 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см.<br>Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 4, в | -//- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО). | |
| 4. | Аудитория № 422 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130 см.<br>Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 4, в составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО). | -//- |
| 5. | Аудитория № 425 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 40; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см.<br>Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 3, в составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi7-10850H/DDR4-16GB/SSD-512GB/4K60Hz в комплекте с программным обеспечением (ПО). | -//- |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП,
заведующая кафедрой
спортивной медицины и АФК Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ЧАСТНАЯ ПАТОЛОГИЯ**

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3-4
Семестр – 5-6
Итоговая форма контроля: экзамен

Рабочую программу разработала:
Алоина О.С., старший преподаватель

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 11
4. Объём дисциплины и виды учебной работы ..... 11
5. Содержание дисциплины ..... 11
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 11
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 12
6. Самостоятельная работа студентов ..... 17
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 18
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 18
7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций 25
7.1.2. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 39
7.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 44
7.3. Примерный перечень вопросов к экзамену ..... 49
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 52
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 52
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 56
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 58

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

ОПОП «Частная патология» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (уровень бакалавриат) по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

***01 Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, адаптивного физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, управление деятельностью

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов:
педагогическая
развивающая
реабилитационная(восстановительная)
компенсаторная

Соотнесенные профессиональные стандарты:

**ПС – 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 августа 2025 № 482

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся

ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ОПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ПК-4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>• Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>• Этиологию основных заболеваний<br>• О закономерностях развития различных видов заболеваний и поражений организма человека.<br>• Вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением. сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.<br>• Причины и механизмы типовых патологических процессов, состояний и реакций, их проявления и значение для организма при развитии различных заболеваний;<br>• причины, механизмы и основные проявления типовых нарушений органов и физиологических систем организма;<br>• этиологию, патогенез, проявления и исходы наиболее частых форм патологии органов и физиологических систем, принципы их этиологической и патогенетической терапии;<br>• морфофункциональные особенности организма человека в норме и при различных заболеваниях, включая инвалидность;<br>**Уметь:**<br>• Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре<br>• решать профессиональные | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях, реакциях и заболеваниях;<br>• проводить патофизиологический анализ клинико-лабораторных, экспериментальных, других данных и формулировать на их основе заключение о наиболее вероятных причинах и механизмах развития патологических процессов (болезней), принципах и методах их выявления, лечения и профилактики:<br>**Иметь опыт:**<br>• Контроля физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре совместно с медицинскими работниками | | |
| **Знать:**<br>• Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>• основные нозологические формы заболеваний, наиболее часто встречающиеся у лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;<br>• особенности патогенеза, клинической картины и течения заболеваний различных систем организма;<br>• специфику влияния различных заболеваний на физическое развитие, функциональную подготовленность и психическое состояние занимающихся;<br>• методы и критерии оценки состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и психоэмоционального статуса лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• противопоказания и ограничения к занятиям адаптивной физической культурой при различных заболеваниях;<br>• современные подходы к организации контроля за состоянием занимающихся с учётом их нозологических форм. | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации | УК-1, ОПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| **Уметь:**<br>• Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре<br>• проводить первичный и текущий контроль за физическим развитием, функциональной подготовленностью и психическим состоянием занимающихся с учётом их заболеваний;<br>• применять методы измерения и оценки, адекватные нозологической форме и индивидуальным особенностям занимающихся;<br>• анализировать полученные данные и выявлять отклонения, требующие коррекции или дополнительного обследования;<br>• разрабатывать рекомендации по организации и проведению занятий адаптивной физической культурой с учётом выявленных патологий;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для уточнения диагнозов и получения рекомендаций по организации занятий.<br>**Иметь опыт:**<br>• Контроля физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре совместно с медицинскими работниками<br>• практического применения методов контроля за состоянием занимающихся с различными нозологическими формами заболеваний;<br>• интерпретации результатов измерений и оценок физического развития, функциональной подготовленности и психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• самостоятельной разработки и реализации индивидуальных и групповых программ адаптивной | | |

| | | |
|---|---|---|
| физической культуры с учётом частных патологий;<br>• взаимодействия с медицинскими работниками и специалистами смежных областей для обеспечения безопасности и эффективности занятий. | | |
| **Знать:**<br>• Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>• основные закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных особенностях лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• особенности течения и исходов заболеваний, влияющих на возможность восстановления функций;<br>• современные методы и средства реабилитации, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте;<br>• критерии оценки эффективности восстановительных мероприятий для различных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Уметь:**<br>• Контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре<br>• анализировать особенности восстановления функций организма у лиц с различными нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными особенностями;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие восстановлению нарушенных функций;<br>• оценивать динамику восстановления функций и корректировать программы занятий на основе полученных результатов; | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации | УК-1, ОПК-8 |

| | | |
|---|---|---|
| • взаимодействовать с медицинскими специалистами для комплексного подхода к восстановлению функций.<br>**Иметь опыт:**<br>• Контроля физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре совместно с медицинскими работниками<br>• практической работы по определению закономерностей восстановления функций у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• применения методов оценки эффективности восстановления нарушенных функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов восстановительных мероприятий для дальнейшего совершенствования программ. | | |
| **Знать**<br>• основные принципы и механизмы развития компенсаторных возможностей организма после болезни или травмы при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных особенностях;<br>• особенности остаточных функций организма и их роль в процессе реабилитации и социальной адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• критерии оценки эффективности развития компенсаторных возможностей у различных групп занимающихся;<br>• принципы индивидуализации программ развития компенсаторных функций с учётом характера патологии, возраста, пола и функциональных резервов.<br>**Уметь**<br>• анализировать остаточные | ПС – 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 апреля 2019 № 197н<br><br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>B/04.6-ИМ<br>Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) | УК-1, ОПК-9 |

| | | |
|---|---|---|
| функции организма у лиц с различными нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными особенностями;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры для развития компенсаторных возможностей;<br>• оценивать динамику развития компенсаторных возможностей и корректировать программы занятий на основе полученных результатов;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для комплексного подхода к развитию компенсаторных функций.<br>**Иметь опыт**<br>• Контроля физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре совместно с медицинскими работниками<br>• практической работы по развитию компенсаторных возможностей у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• применения методов оценки эффективности развития компенсаторных возможностей в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов развития компенсаторных функций для дальнейшего совершенствования программ. | деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | |
| **Знать**<br>• основные нозологические формы, структуру, характер, этиологию и патогенез заболеваний, приводящих к отклонениям в состоянии здоровья;<br>• особенности психического и физического развития лиц с различными видами нарушений, в том числе сенситивные периоды развития отдельных функций;<br>• влияние заболеваний на динамику формирования физических и | ПС – 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 апреля 2019 № 197н<br><br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной | ПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| психических качеств у разных возрастных и гендерных групп;<br>• методы диагностики и критерии оценки психических и физических качеств с учётом специфики заболевания;<br>• современные подходы к развитию и коррекции психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Уметь**<br>• анализировать структуру, характер, этиологию и патогенез заболевания для обоснованного выбора средств и методов развития психических и физических качеств;<br>• определять сенситивные периоды развития тех или иных функций у занимающихся с учётом их нозологической формы и индивидуальных особенностей;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие гармоничному развитию психических и физических качеств;<br>• разрабатывать индивидуальные и групповые программы развития с учётом особенностей заболевания, возраста, пола и функциональных возможностей занимающихся;<br>• оценивать динамику развития психических и физических качеств, вносить коррективы в программы занятий на основе полученных результатов.<br>**Иметь опыт**<br>• Контроля физического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре совместно с медицинскими работниками<br>• практической работы по развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом сенситивных периодов и особенностей заболевания;<br>• разработки и реализации | (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>В/04.6-ИМ<br>Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | |

| | | |
|---|---|---|
| индивидуальных и групповых программ, направленных на развитие и коррекцию психических и физических качеств;<br>• применения методов оценки эффективности развития психических и физических функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов развития для дальнейшего совершенствования программ. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Частная патология» Б1.0.26 относится к обязательной части дисциплин Б1.основной профессиональной образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3-4 курсе 5-6 семестре, по заочной форме обучения. Вид итоговая форма контроля-экзамен.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 5 семестр | 6 семестр |
|---|---|---|---|
| Лекции | | 4 | 4 |
| Семинары | | 6 | 6 |
| Практические занятия | | | |
| Лабораторные работы | | | |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | | |
| ***Самостоятельная работа*** | | 111,5 | 111,5 |
| **Общая трудоемкость 252 ч** | **часы** | 121,5 | 121,5 |
| **(9 Часов – экзамен)** | **ЗЕ 7** | 3,5 | 3,5 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семи-нары | Самост. работа |
| 1.Болезни системы дыхания | 29 | 2 | 2 | 25 |
| 2. Болезни сердечно-сосудистой системы | 29 | 2 | 2 | 25 |
| 3. Болезни органов пищеварения | 29 | 2 | 2 | 25 |
| 4. Болезни желез внутренней секреции, обмена | 27 | | 2 | 25 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| веществ | | | | |
| 5. Болезни мочеполовой системы | 31 | 2 | 4 | 25 |
| 6. Болезни крови. Анемия. Лейкоз. | 25 | | | 25 |
| 7. Аутоиммунные (ревматические заболевания). Ревматизм. Ревматоидный артрит, системная красная волчанка, болезнь Бехтерева, системная склеродермия, узелковый периартериит | 36 | | | 36 |
| 8. Болезни и травмы центральной и периферической нервной системы. | 37 | | | 37 |
| Всего (включая 9 часов на итоговый контроль)**:** | 252 | 8 | 12 | 223 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

**ТЕМА 1.** Болезни системы дыхания.

**Лекции** (2 часа) Строение и функции дыхательной системы. Ларингит. Трахеит. Бронхоэктатическая болезнь. Острый и хронический бронхит. Бронхиальная астма. Пневмония. Эмфизема лёгких. Плеврит.

Туберкулез. Актуальность проблемы туберкулеза.

**Семинарские занятия** (2 часов) 1.Бронхиальная астма. Патогенез. Классификация бронхиальной астмы. Основные симптомы и клинические проявления в зависимости от тяжести течения заболевания.

2. Острый и хронический бронхит. Бронхоэктатическая болезнь. Эмфизема легких. Причина развития заболеваний. Особенности течения патологических процессов. Основные клинические проявления. Принципы лечения и профилактика.

3. Пневмонии. Плевриты. Классификация (по этиологическим факторам). Патогенез. Клинико-морфологические признаки крупозной и очаговой пневмоний. Осложнения. Основные принципы лечения и профилактики.

Характеристика сухого и экссудативного плевритов (этиология и патогенез, основные симптомы, исходы заболевания).

4. Туберкулез. Определение понятия «Туберкулез». Актуальность проблемы туберкулеза. Причины заболевания (главный источник, пути проникновения, возбудитель, способствующие факторы).

Основные клинико-морфологические формы туберкулеза легких; первичный туберкулез, вторичный туберкулез. Профилактика, раннее выявление туберкулеза легких. * - На всех занятиях используются видеофильмы и деловые игры «Врач – пациент»

5. Контрольная работа по разделу «Патология дыхательной системы».

*В результате изучения темы студенты должны:*

Знать:

Этиологию основных заболеваний

Причины и механизмы типовых патологических процессов, состояний и реакций, их проявления и значение для организма при развитии различных

заболеваний; причины, механизмы и основные проявления типовых нарушений органов и физиологических систем организма; этиологию, патогенез, проявления и исходы наиболее частых форм патологии органов и физиологических систем, принципы их этиологической и патогенетической терапии; морфофункциональные особенности организма человека в норме и при различных заболеваниях, включая инвалидность;

Уметь:

решать профессиональные задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях, реакциях и заболеваниях; проводить патофизиологический анализ клинико-лабораторных, экспериментальных, других данных и формулировать на их основе заключение о наиболее вероятных причинах и механизмах развития патологических процессов (болезней), принципах и методах их выявления, лечения и профилактики:

Иметь опыт: навыками анализа закономерностей функционирования отдельных органов и систем в норме и при патологии.

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3.

*Изучение темы направлено на приобретение следующих компетенций: УК-1; ОПК-4; ОПК-8; ОПК-9; ПК-4*

**ТЕМА 2.** Болезни системы кровообращения.

**Лекции** (2 часов) 1. Функции системы кровообращения. Причины болезней органов кровообращения. Основные симптомы заболеваний. Пороки сердца. 2. Ишемическая болезнь сердца. Этиология, патогенез заболевания. Клинические формы. 3. Гипертоническая болезнь**.** Гипотоническая болезнь Нейроциркулярная дистония. Определение понятий. Классификация. Патогенез. Клинические проявления.

**Семинарские занятия** (2часов)

1. Атеросклероз. Определение понятия «Атеросклероз». Предрасполагающие факторы атеросклероза. Клинико-морфологические формы (атеросклероз аорты, артерий мозга, сосудов нижних конечностей, венечных артерий). * Видеофильм.

2.Ишемическая болезнь сердца. Определение понятия «Ишемическая болезнь сердца» ИБС. Этиология, патогенез заболевания. Клинические формы: стенокардия, инфаркт миокарда. Профилактика развития заболевания.* Видеофильмы.

3. Гипертоническая болезнь. Гипотоническая болезнь Нейроциркулярная дистония Определение понятий. Классификация. Патогенез. Клинические проявления. Принципы лечения и профилактика заболеваний. * Видеофильмы. На всех занятиях используются деловые игры «Пациент – врач».

4. Сосудистая патология, классификация, ведущие причины (нейрогенные, метаболические, генетическая предрасположенность).

Клинические проявления в зависимости от преимущественной локализации патологического процесса.

5. Пороки сердца. Врожденные пороки сердца (незаращение овального окна в межпредсердной перегородке). Приобретенные пороки сердца. * - Видеофильмы.

6. Контрольная работа по разделу «Патология сердечно-сосудистой системы». Анализ результатов.

*В результате изучения темы студенты должны:*

Знать:

Этиологию основных заболеваний

Уметь:

решать профессиональные задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях, реакциях и заболеваниях; проводить патофизиологический анализ клинико-лабораторных, экспериментальных, других данных и формулировать на их основе заключение о наиболее вероятных причинах и механизмах развития патологических процессов (болезней), принципах и методах их выявления, лечения и профилактики:

Иметь опыт: навыками анализа закономерностей функционирования отдельных органов и систем в норме и при патологии.

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3.

*Изучение темы направлено на приобретение следующих компетенций:*

*УК-1; ОПК-4; ОПК-8; ОПК-9; ПК-4*

**ТЕМА 3.** Болезни органов пищеварения

**Лекции** (2 часа). 1. Функции системы пищеварения. Основные принципы, виды и механизмы нарушения пищеварения. Болезни кишечника (колит, энтерит). Гастрит. Язвенная болезнь желудка и 12п/к. НЯК. Болезнь Крона. Холецистит .Хронический гепатит. Цирроз печени.

**Семинарские занятия (**2 часа).

1. Определение понятия «Гастрит». Причины возникновения, особенности патогенетического механизма при гастритах.

Определение понятия «Язвенная болезнь». Этиология, патогенез, клинические проявления, осложнения, профилактика заболевания.

2. Болезни кишечника.

Нарушения функций кишечника. Определение понятия «Энтерит». Определение понятия «Колит». Этиология и патогенез, основные симптомы заболеваний, профилактика. Видеофильмы.

3.Холециститы. Панкреатиты. Болезни желчного пузыря. Причины развития изучаемых заболеваний. Особенности патологических изменений. Основные симптомы, осложнения. Принципы профилактики и лечения. * Видеофильмы. На занятиях проводятся деловые игры «Пациент – врач».

*В результате изучения темы студенты должны:*

Знать:

Этиологию основных заболеваний

О закономерностях развития различных видов заболеваний и поражений организма человека. Вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением. сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.

Уметь:

решать профессиональные задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях, реакциях и заболеваниях

Иметь опыт: навыками анализа закономерностей функционирования отдельных органов и систем в норме и при патологии.

Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3.

*Изучение темы направлено на приобретение следующих компетенций: УК-1; ОПК-4; ОПК-8; ОПК-9; ПК-4*

**ТЕМА 4.** Болезни желез внутренней секреции, обмена веществ.

**Лекции** (не предусмотрены)

**Семинарские занятия** (2 часа).

1. Иерархия и функции эндокринной системы. Основные принципы, виды и механизмы нарушений эндокринной системы.

2.Функции гормонов щитовидной железы. Болезни сопровождающиеся гиперфункцией щитовидной железы (гипертиреоз,тиреоидиты, Базедова болезнь).

Болезни, сопровождающиеся гипофункцией щитовидной железы (гипотиреозы, эндемический кретинизм, микседема).

3.Сахарный диабет**.**

Причины развития заболевания, патогенез, проявления сахарного диабета. Варианты тяжести и осложнения.

4.Болезни обмена веществ.

Подагра – определение понятия, причины, патогенез, клиника.

5.Ожирение - определение понятия, классификация. Причины возникновения заболеваний. Особенности патологических изменений. Клинические проявления. Осложнения. Профилактика.

*В результате изучения темы студенты должны:*

Знать:

Этиологию основных заболеваний

Причины и механизмы типовых патологических процессов, состояний и реакций, их проявления и значение для организма при развитии различных заболеваний; причины, механизмы и основные проявления типовых нарушений органов и физиологических систем организма; этиологию, патогенез, проявления и исходы наиболее частых форм патологии органов и физиологических систем, принципы их этиологической и патогенетической терапии; морфофункциональные особенности организма человека в норме и при различных заболеваниях, включая инвалидность;

Уметь:

решать профессиональные задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях, реакциях и заболеваниях

Иметь опыт: навыками анализа закономерностей функционирования отдельных органов и систем в норме и при патологии.

Литература: Основная 1;2;3.Дополнительная 1;2;3.

*Изучение темы направлено на приобретение следующих компетенций: УК-1; ОПК-4; ОПК-8; ОПК-9; ПК-4*

**ТЕМА 5.** Болезни мочевыделительной системы

**Лекции** (2часа). 1. Функции системы мочеобразования и мочевыделения. Основные причины, виды и механизмы нарушений системы мочеобразования. 2. Гломерулонефрит. Причины развития заболевания. Патогенез. Особенности течения разных клинических форм гломерулонефрита. 3. Пиелонефрит. Этиология, патогенез, течение и исход пиелонефрита. Причины мочекаменной болезни, течение и исход.

**Семинарские занятия** (4 часа).

1. Основные причины, виды и механизмы нарушений системы мочеобразования. Симптомы заболеваний почек.

2.Гломерулонефрит. Определение понятия «Гломерулонефрит». Причины развития заболевания. Патогенез. Особенности течения разных клинических форм гломерулонефрита. Видеофильм.

3.Пиелонефрит. Мочекаменная болезнь. Определение понятия «Пиелонефрит». Этиология, патогенез, течение и исход пиелонефрита. Причины мочекаменной болезни, течение и исход. Видеофильм.Тестирование по разделу.

*В результате изучения темы студенты должны:*

Знать:

Этиологию основных заболеваний

Уметь:

решать профессиональные задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях, реакциях и заболеваниях; проводить патофизиологический анализ клинико-лабораторных, экспериментальных, других данных и формулировать на их основе заключение о наиболее вероятных причинах и механизмах развития патологических процессов (болезней), принципах и методах их выявления, лечения и профилактики:

Иметь опыт: навыками анализа закономерностей функционирования отдельных органов и систем в норме и при патологии.

Литература: Основная 1;2;3.Дополнительная 1;2;3.

*Изучение темы направлено на приобретение следующих компетенций: УК-1; ОПК-4; ОПК-8; ОПК-9; ПК-4*

**ТЕМА 6.** Заболевания крови.
Лекции и практические не предусмотрены

**ТЕМА 7.** Аутоиммунные (ревматические заболевания).
Лекции и практические не предусмотрены

**ТЕМА 8.** Болезни и травмы центральной и периферической нервной системы.
Лекции и практические не предусмотрены

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Болезни системы дыхания.Бронхит , пневмония.Бронхиальная астма.Осложнения.Туберкулёз лёгких.Пневмосклероз.Бронхоэктатическая болезнь. | 25 | Опрос.Тестирование. Просмотр презентаций и их обсуждение |
| 2 | Сердечно-сосудистая патология.Гипертоническая и гипотоническая болезни. НЦД.Ишемическая болезнь сердца.Пороки сердца.Стенокардия,инфаркт миокарда. | 25 | Опрос.Тестирование. Просмотр видео и презентаций.Обсуждение. |
| 3 | Болезни с-мы пищеварения.Гастриты. Язвенная б-нь желудка и 12 перстной. кишки. Панкреатит острый и хронич. Энтериты,колиты.Холецистит | 25 | Опрос.Тестирование. Видеофильмы и презентации.Рефераты |
| 4 | Эндокринная патология и метаболические болезни. Нарушения функций щитовидной железы. Сахарный диабет, осложнения. Атеросклероз | 25 | Опрос.Тестирование. Просмотр видео и презентаций.Обсуждение. |
| 5 | Болезни мочевыделительной системы. Гломерулонефрит,пиелонефрит,моче-Каменная болезнь. Цистит. | 25 | Опрос.Тестирование. Видео и презентации по теме. |
| 6 | Травмы. Раны. Вывихи, переломы костей. Травмы грудной клетки и полости живота. | 25 | Опрос.Тестирование. Видеофильмы и презентации. |
| 7 | Болезни и травмы нервной системы. Ведущие синдромы.Ушибы,сотрясения и сдавления головного и спинного | 36 | Опрос.Тестирование. Просмотр видео и презентаций.Обсуждение. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мозга.Менингит,энцефалит. Детский церебральный паралич,полиомиэлит. | | ние. |
| | ИТОГО | 37 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

**Список основной и дополнительной литературы**

*Основная:*

1. Ходасевич Л.С. Конспекты лекций по курсу частной патологии для студентов специальности 032102 «Адаптивная физическая культура» /Л.С. Ходасевич Н.Д.Гончарова – М.: Физическая культура, 2005 – 352с.

2.Частная патология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 256с.

3. Избранные вопросы частной патологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Е.А. Чагина, А.В. Костюшко, В.Е. Красников, ред.: Е.В. Маркелова.— Владивосток: Медицина ДВ, 2017.— 173 с. — ISBN 978-5-98301-128-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/639965

*Дополнительная:*

1. Лисовский В.А., Голофеевский В.Ю. Частная патология (внутренние болезни): учебное пособие/В.А. Лисовский, В.Ю. Голофеевский. – М.: Советский спорт, 2004 – 280 с.

2. Ланская, О.В. Частная патология мочевыделительной системы [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ланская.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2011.— 77 с.: ил. — ISBN 978-5-350-00255-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258907

3. Тарасова, О.Л. Частная патология: курс лекций / О.Л. Тарасова, А.В. Сапего, И.А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 236 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278935

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| | (при наличии) | компетенций |
| УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации | **Знать:**<br>• Этиологию основных заболеваний<br>• О закономерностях развития различных видов заболеваний и поражений организма человека.<br>• Вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением. сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.<br>• Причины и механизмы типовых патологических процессов, состояний и реакций, их проявления и значение для организма при развитии различных заболеваний;<br>• причины, механизмы и основные проявления типовых нарушений органов и физиологических систем организма;<br>• этиологию, патогенез, проявления и исходы наиболее частых форм патологии органов и физиологических систем, принципы их этиологической и патогенетической терапии;<br>• морфофункциональные особенности организма человека в норме и при различных заболеваниях, включая инвалидность;<br>**Уметь:**<br>• решать профессиональные задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях, реакциях и заболеваниях;<br>• проводить патофизиологический анализ клинико-лабораторных, экспериментальных, других данных и формулировать на их основе заключение о наиболее вероятных причинах и механизмах развития патологических процессов (болезней), принципах и методах их выявления, лечения и профилактики:<br>**Иметь опыт:** |

| | | |
|---|---|---|
| | | навыками анализа закономерностей функционирования отдельных органов и систем в норме и при патологии; |
| ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС В/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | **Знать:**<br>• основные нозологические формы заболеваний, наиболее часто встречающиеся у лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;<br>• особенности патогенеза, клинической картины и течения заболеваний различных систем организма;<br>• специфику влияния различных заболеваний на физическое развитие, функциональную подготовленность и психическое состояние занимающихся;<br>• методы и критерии оценки состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и психоэмоционального статуса лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• противопоказания и ограничения к занятиям адаптивной физической культурой при различных заболеваниях;<br>• современные подходы к организации контроля за состоянием занимающихся с учётом их нозологических форм.<br>**Уметь:**<br>• проводить первичный и текущий контроль за физическим развитием, функциональной подготовленностью и психическим состоянием занимающихся с учётом их заболеваний;<br>• применять методы измерения и оценки, адекватные нозологической форме и индивидуальным особенностям занимающихся;<br>• анализировать полученные данные и выявлять отклонения, требующие коррекции или дополнительного обследования; |

| | | |
|---|---|---|
| | | • разрабатывать рекомендации по организации и проведению занятий адаптивной физической культурой с учётом выявленных патологий;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для уточнения диагнозов и получения рекомендаций по организации занятий.<br>**Иметь опыт:**<br>• практического применения методов контроля за состоянием занимающихся с различными нозологическими формами заболеваний;<br>• интерпретации результатов измерений и оценок физического развития, функциональной подготовленности и психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• самостоятельной разработки и реализации индивидуальных и групповых программ адаптивной физической культуры с учётом частных патологий;<br>• взаимодействия с медицинскими работниками и специалистами смежных областей для обеспечения безопасности и эффективности занятий. |
| ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и<br>АС В/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | **Знать:**<br>• основные закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных особенностях лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• особенности течения и исходов заболеваний, влияющих на возможность восстановления функций;<br>• современные методы и средства реабилитации, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте;<br>• критерии оценки |

| | | |
|---|---|---|
| состоянии здоровья | | эффективности восстановительных мероприятий для различных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Уметь:**<br>• анализировать особенности восстановления функций организма у лиц с различными нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными особенностями;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие восстановлению нарушенных функций;<br>• оценивать динамику восстановления функций и корректировать программы занятий на основе полученных результатов;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для комплексного подхода к восстановлению функций.<br>**Иметь опыт:**<br>• практической работы по определению закономерностей восстановления функций у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• применения методов оценки эффективности восстановления нарушенных функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов восстановительных мероприятий для дальнейшего совершенствования программ. |
| ОПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС В/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | **Знать**<br>• основные принципы и механизмы развития компенсаторных возможностей организма после болезни или травмы при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных особенностях;<br>• особенности остаточных функций организма и их роль в |

| | | |
|---|---|---|
| форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | | процессе реабилитации и социальной адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• критерии оценки эффективности развития компенсаторных возможностей у различных групп занимающихся;<br>• принципы индивидуализации программ развития компенсаторных функций с учётом характера патологии, возраста, пола и функциональных резервов.<br>**Уметь**<br>• анализировать остаточные функции организма у лиц с различными нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными особенностями;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры для развития компенсаторных возможностей;<br>• оценивать динамику развития компенсаторных возможностей и корректировать программы занятий на основе полученных результатов;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для комплексного подхода к развитию компенсаторных функций.<br>**Иметь опыт**<br>• практической работы по развитию компенсаторных возможностей у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• применения методов оценки эффективности развития компенсаторных возможностей в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов развития компенсаторных функций для дальнейшего совершенствования программ. |
| ПК-4. Способен развивать психические и | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и | **Знать**<br>• основные нозологические формы, структуру, характер, |

| | | |
|---|---|---|
| физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. | АС В/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | этиологию и патогенез заболеваний, приводящих к отклонениям в состоянии здоровья;<br>• особенности психического и физического развития лиц с различными видами нарушений, в том числе сенситивные периоды развития отдельных функций;<br>• влияние заболеваний на динамику формирования физических и психических качеств у разных возрастных и гендерных групп;<br>• методы диагностики и критерии оценки психических и физических качеств с учётом специфики заболевания;<br>• современные подходы к развитию и коррекции психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Уметь**<br>• анализировать структуру, характер, этиологию и патогенез заболевания для обоснованного выбора средств и методов развития психических и физических качеств;<br>• определять сенситивные периоды развития тех или иных функций у занимающихся с учётом их нозологической формы и индивидуальных особенностей;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие гармоничному развитию психических и физических качеств;<br>• разрабатывать индивидуальные и групповые программы развития с учётом особенностей заболевания, возраста, пола и функциональных возможностей занимающихся;<br>• оценивать динамику развития психических и физических качеств, вносить коррективы в программы занятий на основе полученных результатов.<br>**Иметь опыт**<br>• практической работы по развитию психических и физических |

| | | |
|---|---|---|
| | | качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом сенситивных периодов и особенностей заболевания;<br>• разработки и реализации индивидуальных и групповых программ, направленных на развитие и коррекцию психических и физических качеств;<br>• применения методов оценки эффективности развития психических и физических функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов развития для дальнейшего совершенствования программ. |

### 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | | |
| Знать:<br>• Этиологию основных заболеваний<br>• О закономерностях развития различных видов заболеваний и поражений организма человека.<br>• Вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением. сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.<br>• Причины и механизмы типовых патологических процессов, состояний и реакций, их проявления и значение для организма при развитии различных заболеваний;<br>• причины, механизмы и основные проявления | Пороговый уровень (удовлетворительно)<br>Знает:<br>• основные причины *(этиологию)* и проявления наиболее распространённых заболеваний органов и систем;<br>• базовые закономерности развития типовых патологических процессов и реакций организма;<br>• основные вторичные отклонения, сопутствующие основному заболеванию.<br>Умеет:<br>• проводить элементарный патофизиологический анализ данных о заболеваниях, выделяя наиболее вероятные причины и механизмы развития патологии;<br>• формулировать простейшие заключения о принципах выявления и лечения типовых нарушений.<br>Имеет опыт:<br>• анализа отдельных клинических случаев с выявлением основных нарушений функций органов и систем при патологии. | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| типовых нарушений органов и физиологических систем организма;<br>• этиологию, патогенез, проявления и исходы наиболее частых форм патологии органов и физиологических систем, принципы их этиологической и патогенетической терапии;<br>• морфофункциональные особенности организма человека в норме и при различных заболеваниях, включая инвалидность;<br>Уметь:<br>• решать профессиональные задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях, реакциях и заболеваниях;<br>• проводить патофизиологический анализ клинико-лабораторных, экспериментальных, других данных и формулировать на их основе заключение о наиболее вероятных причинах и механизмах развития патологических процессов (болезней), принципах и методах их выявления, лечения и профилактики:<br>Иметь опыт:<br>навыками анализа закономерностей функционирования отдельных органов и систем в норме и при патологии; | Стандартный уровень (хорошо)<br>Знает:<br>• этиологию, патогенез, проявления и исходы наиболее частых форм патологии органов и физиологических систем;<br>• причины, механизмы и основные проявления типовых нарушений органов и систем, а также принципы их этиологической и патогенетической терапии;<br>• морфофункциональные особенности организма в норме и при различных заболеваниях.<br>Умеет:<br>• решать профессиональные задачи на основе патофизиологического анализа конкретных данных о патологических процессах, состояниях и заболеваниях;<br>• проводить анализ клинико-лабораторных и экспериментальных данных, формулируя заключение о причинах, механизмах развития болезней, принципах их выявления, лечения и профилактики.<br>Имеет опыт:<br>• анализа закономерностей функционирования отдельных органов и систем в норме и при патологии на примере типовых клинических случаев.<br><br>Эталонный уровень (отлично)<br>Знает:<br>• современные представления об этиологии, патогенезе, проявлениях и исходах сложных и сочетанных форм патологии органов и систем;<br>• морфофункциональные особенности организма при различных заболеваниях, включая инвалидность, с учётом индивидуальных и возрастных различий;<br>• принципы комплексной этиологической и патогенетической терапии, а также профилактики осложнений.<br>Умеет:<br>• проводить глубокий патофизиологический анализ сложных клинических и экспериментальных данных, выявлять неочевидные причины и механизмы развития заболеваний;<br>• формулировать развёрнутые заключения о патогенезе, прогнозе и индивидуализированных подходах к | |

| | | |
|---|---|---|
| | лечению и профилактике.<br>Имеет опыт:<br>• комплексного анализа закономерностей функционирования органов и систем в норме и при патологии, включая работу с редкими и атипичными клиническими случаями. | |
| ОПК-4. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся | | |
| Знать:<br>• основные нозологические формы заболеваний, наиболее часто встречающиеся у лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;<br>• особенности патогенеза, клинической картины и течения заболеваний различных систем организма;<br>• специфику влияния различных заболеваний на физическое развитие, функциональную подготовленность и психическое состояние занимающихся;<br>• методы и критерии оценки состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей и психоэмоционального статуса лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• противопоказания и ограничения к занятиям адаптивной физической культурой при различных заболеваниях;<br>• современные подходы к организации контроля за состоянием занимающихся с учётом их нозологических форм.<br>Уметь:<br>• проводить первичный | Пороговый уровень (удовлетворительно)<br>Знает:<br>• основные нозологические формы заболеваний, наиболее часто встречающиеся у лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом;<br>• базовые особенности патогенеза и клинической картины распространённых заболеваний различных систем организма;<br>• общие принципы влияния заболеваний на физическое развитие и функциональную подготовленность занимающихся;<br>• элементарные методы и критерии оценки состояния здоровья, физического развития и психоэмоционального статуса лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• основные противопоказания и ограничения к занятиям адаптивной физической культурой при различных заболеваниях.<br>Умеет:<br>• проводить первичный контроль за физическим развитием и функциональной подготовленностью занимающихся с учётом их заболеваний по готовым схемам;<br>• применять простейшие методы измерения и оценки, соответствующие нозологической форме;<br>• выявлять явные отклонения, требующие внимания, и фиксировать их для передачи медицинскому специалисту.<br>Имеет опыт:<br>• практического применения базовых методов контроля за состоянием занимающихся с распространёнными нозологическими формами заболеваний под руководством преподавателя;<br>• участия в интерпретации результатов простых измерений и оценок физического развития и функциональной | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| и текущий контроль за физическим развитием, функциональной подготовленностью и психическим состоянием занимающихся с учётом их заболеваний;<br>• применять методы измерения и оценки, адекватные нозологической форме и индивидуальным особенностям занимающихся;<br>• анализировать полученные данные и выявлять отклонения, требующие коррекции или дополнительного обследования;<br>• разрабатывать рекомендации по организации и проведению занятий адаптивной физической культурой с учётом выявленных патологий;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для уточнения диагнозов и получения рекомендаций по организации занятий.<br>Иметь опыт:<br>• практического применения методов контроля за состоянием занимающихся с различными нозологическими формами заболеваний;<br>• интерпретации результатов измерений и оценок физического развития, функциональной подготовленности и психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• самостоятельной разработки и реализации индивидуальных и групповых программ адаптивной физической культуры с учётом частных патологий; | подготовленности;<br>• составления элементарных рекомендаций по организации занятий адаптивной физической культурой с учётом выявленных патологий.<br>---<br>Стандартный уровень (хорошо)<br>Знает:<br>• особенности патогенеза, клинической картины и течения заболеваний различных систем организма у лиц, занимающихся адаптивной физической культурой;<br>• специфику влияния различных заболеваний на физическое развитие, функциональную подготовленность и психическое состояние занимающихся;<br>• современные методы и критерии оценки состояния здоровья, функциональных возможностей и психоэмоционального статуса лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• противопоказания и ограничения к занятиям адаптивной физической культурой при различных заболеваниях, а также современные подходы к организации контроля.<br>Умеет:<br>• самостоятельно проводить первичный и текущий контроль за физическим развитием, функциональной подготовленностью и психическим состоянием занимающихся с учётом их заболеваний;<br>• анализировать полученные данные, выявлять отклонения, требующие коррекции или дополнительного обследования, и формулировать предварительные рекомендации.<br>Имеет опыт:<br>• практического применения методов контроля за состоянием занимающихся с различными нозологическими формами заболеваний;<br>• интерпретации результатов измерений и оценок физического развития, функциональной подготовленности и психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>• разработки индивидуальных программ адаптивной физической культуры с учётом частных патологий под контролем | |

| | | |
|---|---|---|
| • взаимодействия с медицинскими работниками и специалистами смежных областей для обеспечения безопасности и эффективности занятий. | специалиста.<br><br>Эталонный уровень (отлично)<br>Знает:<br>• современные классификации, этиологию, патогенез, особенности клинической картины и течения сложных и сочетанных нозологических форм у лиц, занимающихся адаптивной физической культурой;<br>• глубокие аспекты влияния различных заболеваний на все компоненты здоровья: физическое, функциональное, психическое и социальное развитие занимающихся;<br>• комплексные методы и критерии оценки состояния здоровья, включая современные инструментальные и лабораторные методы, а также этические и правовые аспекты контроля.<br>Умеет:<br>• комплексно анализировать данные первичного и текущего контроля, выявлять скрытые и неочевидные отклонения, самостоятельно разрабатывать развёрнутые рекомендации по организации и проведению занятий адаптивной физической культурой;<br>• эффективно взаимодействовать с медицинскими специалистами для уточнения диагнозов, получения рекомендаций и организации междисциплинарного сопровождения.<br>Имеет опыт:<br>• самостоятельной разработки, реализации и оценки эффективности индивидуальных и групповых программ адаптивной физической культуры для лиц со сложными частными патологиями;<br>• комплексного применения методов контроля за состоянием занимающихся, интерпретации сложных данных и принятия самостоятельных решений по коррекции программ занятий. | |
| ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья | | |
| Знать:<br>• основные закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных | Пороговый уровень (удовлетворительно)<br>Знает:<br>• основные закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма при | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| функций организма при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных особенностях лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• особенности течения и исходов заболеваний, влияющих на возможность восстановления функций;<br>• современные методы и средства реабилитации, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте;<br>• критерии оценки эффективности восстановительных мероприятий для различных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Уметь:<br>• анализировать особенности восстановления функций организма у лиц с различными нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными особенностями;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие восстановлению нарушенных функций;<br>• оценивать динамику восстановления функций и корректировать программы занятий на основе полученных результатов;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для комплексного подхода к восстановлению функций.<br>Иметь опыт:<br>• практической работы по определению закономерностей восстановления функций у | распространённых нозологических формах;<br>• базовые особенности течения и исходов заболеваний, влияющих на возможность восстановления функций;<br>• простейшие методы и средства реабилитации, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте;<br>• элементарные критерии оценки эффективности восстановительных мероприятий.<br>Умеет:<br>• анализировать простейшие особенности восстановления функций у лиц с распространёнными нозологическими формами и видами инвалидности;<br>• подбирать и применять базовые методы и средства адаптивной физической культуры для восстановления нарушенных функций по готовым схемам;<br>• оценивать элементарную динамику восстановления функций и вносить простейшие коррективы в программы занятий;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для уточнения информации по восстановлению функций.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по определению общих закономерностей восстановления функций у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья под руководством преподавателя;<br>• применения базовых методов оценки эффективности восстановления нарушенных функций в процессе занятий адаптивной физической культурой;<br>• участия в анализе и интерпретации результатов восстановительных мероприятий для совершенствования программ.<br>---<br>Стандартный уровень (хорошо)<br>Знает:<br>• закономерности восстановления функций организма с учётом нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• особенности течения и исходов заболеваний, существенно влияющих на процесс реабилитации;<br>• современные методы и средства | |

| | | |
|---|---|---|
| различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• применения методов оценки эффективности восстановления нарушенных функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов восстановительных мероприятий для дальнейшего совершенствования программ. | реабилитации, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте, их показания и ограничения;<br>• критерии оценки эффективности восстановительных мероприятий для различных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Умеет:<br>• анализировать особенности восстановления функций организма у лиц с различными нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными особенностями;<br>• самостоятельно подбирать и применять адекватные методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие восстановлению нарушенных функций;<br>• оценивать динамику восстановления функций, выявлять отклонения и корректировать программы занятий на основе полученных результатов;<br>• эффективно взаимодействовать с медицинскими специалистами для комплексного подхода к восстановлению функций.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по определению закономерностей восстановления функций у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• применения современных методов оценки эффективности восстановления нарушенных функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• самостоятельного анализа и интерпретации результатов восстановительных мероприятий для дальнейшего совершенствования программ.<br>---<br>Эталонный уровень (отлично)<br>Знает:<br>• современные научные представления о закономерностях восстановления нарушенных функций при сложных, сочетанных нозологических формах, с учётом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей;<br>• глубокие особенности течения, исходов и прогноза заболеваний, влияющих на возможность и темпы восстановления | |

| | | |
|---|---|---|
| | функций, включая редкие и атипичные случаи;<br>• инновационные методы и средства реабилитации, включая междисциплинарные подходы, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте;<br>• комплексные критерии оценки эффективности восстановительных мероприятий, включая валидированные шкалы, инструментальные и лабораторные методы.<br>Умеет:<br>• комплексно анализировать индивидуальные особенности восстановления функций у лиц со сложными патологиями, разрабатывать индивидуальные стратегии реабилитации;<br>• творчески подбирать и комбинировать методы и средства адаптивной физической культуры, обосновывая их применение с точки зрения патогенеза и клинической картины;<br>• проводить глубокий анализ динамики восстановления функций, выявлять неочевидные тенденции, самостоятельно принимать решения о коррекции программ на высоком профессиональном уровне;<br>• выступать в роли координатора междисциплинарной команды, организуя эффективное взаимодействие с медицинскими и социальными специалистами для достижения максимального реабилитационного потенциала.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по определению сложных закономерностей восстановления функций у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая анализ нестандартных случаев;<br>• применения комплекса методов оценки эффективности восстановления, интерпретации сложных данных и научного обоснования выбранных подходов;<br>• самостоятельной разработки, реализации и научного анализа эффективности индивидуальных и групповых программ реабилитации, внесения предложений по совершенствованию методологии восстановительных мероприятий. | |

| ОПК-9. Способен развивать компенсаторные возможности, оставшиеся после болезни или травмы функции организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | | |
|---|---|---|
| Знать<br>• основные принципы и механизмы развития компенсаторных возможностей организма после болезни или травмы при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных особенностях;<br>• особенности остаточных функций организма и их роль в процессе реабилитации и социальной адаптации лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• критерии оценки эффективности развития компенсаторных возможностей у различных групп занимающихся;<br>• принципы индивидуализации программ развития компенсаторных функций с учётом характера патологии, возраста, пола и функциональных резервов.<br>Уметь<br>• анализировать остаточные функции организма у лиц с различными нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными особенностями;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры для развития компенсаторных возможностей;<br>• оценивать динамику развития компенсаторных возможностей и корректировать программы занятий на основе | Пороговый уровень (удовлетворительно)<br>Знает:<br>• основные закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма при распространённых нозологических формах;<br>• базовые особенности течения и исходов заболеваний, влияющих на возможность восстановления функций;<br>• простейшие методы и средства реабилитации, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте;<br>• элементарные критерии оценки эффективности восстановительных мероприятий.<br>Умеет:<br>• анализировать простейшие особенности восстановления функций у лиц с распространёнными нозологическими формами и видами инвалидности;<br>• подбирать и применять базовые методы и средства адаптивной физической культуры для восстановления нарушенных функций по готовым схемам;<br>• оценивать элементарную динамику восстановления функций и вносить простейшие коррективы в программы занятий;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для уточнения информации по восстановлению функций.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по определению общих закономерностей восстановления функций у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья под руководством преподавателя;<br>• применения базовых методов оценки эффективности восстановления нарушенных функций в процессе занятий адаптивной физической культурой;<br>• участия в анализе и интерпретации результатов восстановительных мероприятий для совершенствования программ.<br>---<br>Стандартный уровень (хорошо)<br>Знает:<br>• закономерности восстановления | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| полученных результатов;<br>• взаимодействовать с медицинскими специалистами для комплексного подхода к развитию компенсаторных функций.<br>Иметь опыт<br>• практической работы по развитию компенсаторных возможностей у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• применения методов оценки эффективности развития компенсаторных возможностей в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов развития компенсаторных функций для дальнейшего совершенствования программ. | функций организма с учётом нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• особенности течения и исходов заболеваний, существенно влияющих на процесс реабилитации;<br>• современные методы и средства реабилитации, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте, их показания и ограничения;<br>• критерии оценки эффективности восстановительных мероприятий для различных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Умеет:<br>• анализировать особенности восстановления функций организма у лиц с различными нозологическими формами, видами инвалидности, возрастными и гендерными особенностями;<br>• самостоятельно подбирать и применять адекватные методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие восстановлению нарушенных функций;<br>• оценивать динамику восстановления функций, выявлять отклонения и корректировать программы занятий на основе полученных результатов;<br>• эффективно взаимодействовать с медицинскими специалистами для комплексного подхода к восстановлению функций.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по определению закономерностей восстановления функций у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• применения современных методов оценки эффективности восстановления нарушенных функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• самостоятельного анализа и интерпретации результатов восстановительных мероприятий для дальнейшего совершенствования программ.<br>---<br>Эталонный уровень (отлично)<br>Знает:<br>• современные научные представления о | |

| | | |
|---|---|---|
| | закономерностях восстановления нарушенных функций при сложных, сочетанных нозологических формах, с учётом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей;<br>• глубокие особенности течения, исходов и прогноза заболеваний, влияющих на возможность и темпы восстановления функций, включая редкие и атипичные случаи;<br>• инновационные методы и средства реабилитации, включая междисциплинарные подходы, применяемые в адаптивной физической культуре и спорте;<br>• комплексные критерии оценки эффективности восстановительных мероприятий, включая валидированные шкалы, инструментальные и лабораторные методы.<br>Умеет:<br>• комплексно анализировать индивидуальные особенности восстановления функций у лиц со сложными патологиями, разрабатывать индивидуальные стратегии реабилитации;<br>• творчески подбирать и комбинировать методы и средства адаптивной физической культуры, обосновывая их применение с точки зрения патогенеза и клинической картины;<br>• проводить глубокий анализ динамики восстановления функций, выявлять неочевидные тенденции, самостоятельно принимать решения о коррекции программ на высоком профессиональном уровне;<br>• выступать в роли координатора междисциплинарной команды, организуя эффективное взаимодействие с медицинскими и социальными специалистами для достижения максимального реабилитационного потенциала.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по определению сложных закономерностей восстановления функций у различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая анализ нестандартных случаев;<br>• применения комплекса методов оценки эффективности восстановления, интерпретации сложных данных и научного обоснования выбранных подходов; | |

| | | |
|---|---|---|
| | • самостоятельной разработки, реализации и научного анализа эффективности индивидуальных и групповых программ реабилитации, внесения предложений по совершенствованию методологии восстановительных мероприятий. | |
| ПК-4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. | | |
| Знать<br>• основные нозологические формы, структуру, характер, этиологию и патогенез заболеваний, приводящих к отклонениям в состоянии здоровья;<br>• особенности психического и физического развития лиц с различными видами нарушений, в том числе сенситивные периоды развития отдельных функций;<br>• влияние заболеваний на динамику формирования физических и психических качеств у разных возрастных и гендерных групп;<br>• методы диагностики и критерии оценки психических и физических качеств с учётом специфики заболевания;<br>• современные подходы к развитию и коррекции психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Уметь<br>• анализировать структуру, характер, этиологию и патогенез заболевания для обоснованного выбора средств и методов развития психических и физических качеств;<br>• определять сенситивные периоды | Пороговый уровень (удовлетворительно)<br>Знает:<br>• основные нозологические формы, структуру, характер, этиологию и патогенез заболеваний, приводящих к отклонениям в состоянии здоровья;<br>• базовые особенности психического и физического развития лиц с различными видами нарушений;<br>• простейшие методы диагностики и критерии оценки психических и физических качеств с учётом специфики заболевания.<br>Умеет:<br>• анализировать элементарные данные о структуре, характере, этиологии и патогенезе заболевания для выбора простейших средств и методов развития психических и физических качеств;<br>• определять наиболее выраженные сенситивные периоды развития функций у занимающихся с учётом их нозологической формы;<br>• подбирать и применять базовые методы и средства адаптивной физической культуры для развития психических и физических качеств по готовым схемам;<br>• разрабатывать элементарные индивидуальные и групповые программы развития с учётом особенностей заболевания, возраста и пола;<br>• оценивать элементарную динамику развития психических и физических качеств, вносить простейшие коррективы в программы занятий.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья под руководством преподавателя;<br>• участия в разработке и реализации | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| развития тех или иных функций у занимающихся с учётом их нозологической формы и индивидуальных особенностей;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие гармоничному развитию психических и физических качеств;<br>• разрабатывать индивидуальные и групповые программы развития с учётом особенностей заболевания, возраста, пола и функциональных возможностей занимающихся;<br>• оценивать динамику развития психических и физических качеств, вносить коррективы в программы занятий на основе полученных результатов.<br>Иметь опыт<br>• практической работы по развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом сенситивных периодов и особенностей заболевания;<br>• разработки и реализации индивидуальных и групповых программ, направленных на развитие и коррекцию психических и физических качеств;<br>• применения методов оценки эффективности развития психических и физических функций в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом;<br>• анализа и интерпретации результатов развития для дальнейшего совершенствования программ. | простых программ, направленных на развитие и коррекцию психических и физических качеств;<br>• применения базовых методов оценки эффективности развития функций в процессе занятий адаптивной физической культурой.<br>---<br>Стандартный уровень (хорошо)<br>Знает:<br>• основные нозологические формы, структуру, характер, этиологию и патогенез заболеваний, приводящих к отклонениям в состоянии здоровья;<br>• особенности психического и физического развития лиц с различными видами нарушений, включая сенситивные периоды развития отдельных функций;<br>• влияние заболеваний на динамику формирования физических и психических качеств у разных возрастных и гендерных групп;<br>• современные методы диагностики и критерии оценки психических и физических качеств с учётом специфики заболевания.<br>Умеет:<br>• анализировать структуру, характер, этиологию и патогенез заболевания для обоснованного выбора средств и методов развития психических и физических качеств;<br>• определять сенситивные периоды развития тех или иных функций у занимающихся с учётом их нозологической формы и индивидуальных особенностей;<br>• подбирать и применять методы и средства адаптивной физической культуры, способствующие гармоничному развитию психических и физических качеств;<br>• разрабатывать индивидуальные и групповые программы развития с учётом особенностей заболевания, возраста, пола и функциональных возможностей занимающихся;<br>• оценивать динамику развития психических и физических качеств, вносить коррективы в программы занятий на основе полученных результатов.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по развитию психических и физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учётом сенситивных периодов и особенностей | |

| | | |
|---|---|---|
| | заболевания;<br>• разработки и реализации индивидуальных и групповых программ, направленных на развитие и коррекцию психических и физических качеств;<br>• применения методов оценки эффективности развития психических и физических функций в процессе занятий адаптивной физической культурой.<br><br>Эталонный уровень (отлично)<br>Знает:<br>• современные научные представления об этиологии, патогенезе, структуре и характере сложных, сочетанных и редких нозологических форм, приводящих к отклонениям в состоянии здоровья;<br>• глубокие особенности психического и физического развития лиц с различными видами нарушений, включая современные теории сенситивных периодов и индивидуализации развития;<br>• комплексное влияние заболеваний на формирование физических и психических качеств у разных возрастных и гендерных групп, включая долгосрочные прогнозы;<br>• современные валидированные методы диагностики, критерии оценки и мониторинга психических и физических качеств с учётом специфики заболевания.<br>Умеет:<br>• проводить глубокий анализ структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания для научно обоснованного выбора инновационных средств и методов развития психических и физических качеств;<br>• комплексно определять сенситивные периоды развития функций у занимающихся с учётом их нозологической формы, индивидуальных особенностей, возраста и пола;<br>• творчески подбирать, комбинировать и адаптировать методы и средства адаптивной физической культуры для максимально гармоничного развития психических и физических качеств;<br>• самостоятельно разрабатывать, реализовывать и научно обосновывать индивидуальные и групповые программы развития для сложных клинических случаев;<br>• проводить комплексную оценку | |

| | | |
|---|---|---|
| | динамики развития психических и физических качеств, анализировать сложные данные, выявлять неочевидные тенденции, самостоятельно принимать решения о коррекции программ на высоком профессиональном уровне.<br>Имеет опыт:<br>• практической работы по развитию психических и физических качеств у лиц со сложными отклонениями в состоянии здоровья с глубоким учётом сенситивных периодов, этиологии и патогенеза заболевания;<br>• самостоятельной разработки, реализации, анализа эффективности и научного обоснования индивидуальных программ для сложных клинических случаев;<br>• комплексного применения методов оценки эффективности развития функций, интерпретации сложных данных для дальнейшего совершенствования программ на основе доказательной практики. | |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

### 7.1.2. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

**Формы текущего и промежуточного контроля**

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 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** изложение полученных знаний не полное, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения задания; рассуждения и обоснования верны; студент организует связь теории с практикой.

**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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов.

***Продвинутый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 100% 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях, выполняемых действий имеются не грубые ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

***Продвинутый уровень***: в работе дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы практической работы. Результат изложен литературным языком. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения поставленных задач; результаты работы обоснованы и верны.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** студент ориентируется в квалификации норм права, формулирует признаки состава правонарушений. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

***Продвинутый уровень:*** грамотно анализирует состав правонарушений, элементы состава, то есть выделяет основные признаки правонарушения и безошибочно квалифицирует состав правонарушения в соответствии с нормами отраслей права.

**5. Доклад**

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** содержание доклада в значительной степени не соответствует заявленной теме, цели и задачи сформулированы некорректно и невнятно. Текст доклада большей частью заимствован из источников без ссылок на них. Список используемых источников и литературы недостаточен

с точки зрения их количества, содержит наименования, не соответствующие теме доклада и (или) устаревшие.

***Продвинутый уровень:*** содержание доклада полностью раскрывает заявленную тему. Поставленные цели достигнуты и задачи успешно решены. Тезисы автора

аргументируются материалами нормативных источников и актуальной литературы. Структура доклада логична и соответствует специфике заявленной темы. Выводы автора отличаются полнотой и отражают решение поставленных задач.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал презентации недостаточно полно иллюстрирован.

***Продвинутый уровень:*** полностью соответствует теме доклада, содержание слайдов актуально, информация достоверна и дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате. Презентация оформлена в едином стиле и органично отражает выводы доклада, материал презентации в полной мере иллюстрирован.

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

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

Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса, на подготовку которых дается 40 минут, и после чего преподавателем проводится собеседование по выбранному билету.

**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.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями и терминами, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах данной дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позиции.

Текущий контроль (опрос, контрольные тесты)

Промежуточный контроль (собеседование, программированный контроль по модулям (блокам) дисциплины, защита реферативных работ по основным темам предмета, оценка видеофильмов по отдельным нозологическим единицам.)

Итоговый контроль (экзамен 4 семестр.)

**Примерная тематика рефератов**

1. Бронхиальная астма.
2. Пневмонии
3. Туберкулез.
4. Стенокардия.
5. Инфаркт миокарда.
6. Гипертоническая болезнь.
7. Атеросклероз.
8. Врожденные пороки сердца.
9. Приобретенные пороки сердца.
10. Гастриты.
11. Язвенная болезнь.
12. Болезни кишечника.
13. Болезни желчного пузыря.
14. Панкреатиты.
15. Заболевания щитовидной железы.
16. Сахарный диабет.
17. Подагра.
18. Ожирение.
19. Гломерулонефриты.
20. Пиелонефриты.
21. Мочекаменная болезнь
22. Неврозы
23. Инсульты.
24. Черепно-мозговая травма.
25. Травматическая болезнь спинного мозга.
26. Остеохондроз позвоночника.
27. Челюстно-лицевые травмы.

28. Детский церебральный паралич.
29. Повреждения суставов.
30. Переломы позвоночника.
31. Ожоги. Ожоговая болезнь.
32. Холодовая травма.

### 7.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция: выберите правильный ответ**

Вариант 1.

1.*Что относится к характерным симптомам заболевания органов кровообращения?*

1) одышка, сердцебиение, отёки.*

2) кровохарканье, бронхоспазм, насморк.

3) кашель, боли в левом подреберье, страх и бессонница.

2. *Структурной единицей почки является:*

1) петля Генле.

2) канальцы.

3) нефрон.*

3*. Острая пневмония – это:*

1) Инфекционное воспаление бронхов.

2) Воспаление с поражением плевральных листков.

3) Воспаление инфекционной природы с преимущественным поражением альвеол.*

4.*Наиболее важным этиологическим фактором хронического бронхита является*:

1) курение. *

2) стрессы.

3) неправильно проводимое закаливание.

5. *Что такое эндокард?*

1) наружная оболочка сердца.

2) внутренняя оболочка сердца. *

3) средняя оболочка сердца, переходящая на интиму сосудов.

6*. Что такое автоматизм сердечной мышцы?*

1) способность проводить импульсы от места возникновению по мышце сердца.

2) способность сердца вырабатывать импульсы, возбуждающие миокард. *

3) способность сердца возбуждаться под влиянием импульсов.

7.*Характерные симптомы стенокардии:*

1) приступообразные сжимающие боли за грудиной с иррадиацией влево. *

2) боли, возникающие в эпигастрии после обильного приёма пищи.

3) страх смерти, ощущение нехватки воздуха, диспноэ.

8. *Наиболее часто встречающиеся заболевания почек*:

1) гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь. *

2) нефролитиаз, уретрит. Пиелонефрит.

3) цистит, желчнокаменная болезнь, гломерулонефрит.

9. *Ведущие симптомы острого гастрита.*

1) тошнота, рвота с кровью, дёгтеобразный стул.

2) боли в эпигастрии, тошнота, рвота, затем жидкий стул. *

3) тошнота, отрыжка, урчание в животе, метеоризм.

10. *Туберкулёз – это:*

1) хроническая инфекция с аутоиммунным компонентом.

2) острое заболевание лёгких с очагами распада.

3) хроническое заболевание, возбудителем которого является бацилла Коха. *

11. *Клинические проявления неврита*:

1) нарушение чувствительности.

2) двигательные и трофические расстройства, нарушение чувствительности. *

3) вегетотрофические расстройства.

12. *Симптомы геморрагического инсульта*.

1) потеря сознания, побледнение кожи, тонические судороги.

2) тоникоклонические судороги, потеря сознания, прикус языка.

3) острое развитие, внезапное покраснение лица и глаз, шумное дыхание, двигательные и чувствительные расстройства. *

13. *Форма невроза, характеризующаяся театральностью, эгоцентризмом, преувеличенной эмоциональностью.*

1) истерический невроз. *

2) невроз навязчивых состояний.

3) астенический невроз.

14. *Основные симптомы гипофункции щитовидной железы.*

1) вялость, снижение работоспособности и температуры тела, частый слабый пульс, снижение артериального давления. *

2) лихорадка, брадикардия, расстройства стула, гипорефлексия.

3) повышение температуры тела, озноб, тремор конечностей.

15. *Основные симптомы бронхиальной астмы*.

1) приступы удушья, кашель, боли за грудиной.

2) экспираторная одышка, приступы удушья, спастический кашель, вынужденное положение тела во время приступа. *

3) одышка при ходьбе, отёки на нижних конечностях, тахикардия.

16. *Что такое «атеросклероз»?*

1) нарушение всех видов обмена, поражение миокарда.

2) нарушение углеводно-жирового обмена, увеличение массы тела, боли в суставах.

3) метаболическая болезни с расстройством обмена липидов, повышение уровня холестерина и появлением внутри сосудов бляшек. *

17. *Причиной экспираторной одышки является*:

1) спазм бронхиол и мелких бронхов. *

2) спазм альвеол.

3) расширение бронхов.

18. *Как последовательно развиваются поражения печени*?

1) острый гепатит, болезнь Боткина, хронический гепатит.

2) острый гепатит, гепатоз, печёночная недостаточность, цирроз

3) острый гепатит, хронический гепатит, хроническая печёночная недостаточность, цирроз или атрофия печени, печёночная кома. *

19. *Симптомы хронического колита*.

1) боли в животе, урчание, поносы.

2) метеоризм, урчание, склонность к запорам, боли в животе. *

3) боли в животе , понос , рвота, отрыжка воздухом.

20. *Причины неврозов*.

1) наследственная предрасположенность.

2) стрессы, переутомление, гиподинамия. *

3) инфекционные заболевания с поражением нервной системы.

Вариант 2.

1.*Что такое ЭТИОЛОГИЯ?*

1) Это комплекс факторов, сопутствующих основному заболеванию.

2) это причины развития заболевания, факторы риска, пусковые факторы. *

3) это механизмы развития заболеваний.

2. *Какие виды профилактики существуют*?

1) Предупреждение появления заболевания, перехода его в хроническую форму и предупреждение обострений хронического заболевания. *

2) Профилактика – это ведение здорового образа жизни.

3) Это вакцинация в преддверии эпидемии гриппа.

3. *Клиника астенического невроза*.

1) навязчивые мысли и действия, бессонница, утомляемость.

2) театральность и аффектированность в поведении, припадки.

3) раздражительная слабость, утомляемость, бессонница, слезливость.*

4. *Что такое сахарный диабет*?

1) это эндокринное заболевание, характеризующееся абсолютным или относительным недостатком инсулина, нарушением углеводного обмена. *

2) это метаболическая болезнь с повышением уровня сахара в крови.

3) Нарушение углеводного обмена, приводящее к гипергликемии.

5.*Какие существуют формы бронхиальной астмы*?

1) с частыми или редкими приступами удушья.

2) аллергическая и инфекционно-аллергическая. *

3) переходящая в астматический статус, или с обычными приступами.

6. *При каком гастрите бывает отрыжка воздухом и тяжесть в желудке*?

1) при остром гастрите в начале заболевания.

2) при хроническом гиперсекреторном гастрите.

3) при хроническом атрофическом гастрите. *

7 *Дать расшифровку термина «болезнь»* ?

1) болезнь выражается в нарушениях структур и функций организма, возникающих под влиянием факторов, превышающих адаптивные возможности организма. *

2) болезнь это жизнь, нарушенная в своём нормальном течении.

3) это возникновение поломок во внутренней среде организма.

8*. Причины приобретённых пороков сердца*.

1) неправильный образ жизни, гиподинамия.

2) атеросклероз, склеродермия, красная волчанка.

3) ревматизм, атеросклероз, системные заболевания соединительной ткани. *

9*. Виды плевритов*.

1) сухой и фибринозный.

2) экссудативный и фибринозный. *

3) лево и правосторонний, а также поддиафрагмальный.

10. *Клиника острого пиелонефрита.*

1) высокая температура, общая интоксикация, боли в, суставах, мышцах, дизурия. *

2) рези при мочеиспускании, ночное недержание мочи, озноб.

3) повышение температуры, боли в пояснице, кровь в моче.

11. *Что такое детский церебральный паралич?*

1) прогрессирующее заболевание с нарушение движений и припадками.

2) поражение центральной нервной системы с нарушением произвольных и непроизвольных движений, отставанием развития интеллекта и речи. *

3) снижение интеллекта, парезы и параличи.

12. *Основные симптомы эмфиземы лёгких.*

1) навязчивый кашель с отхождением гнойной мокроты.

2) острая лёгочная недостаточность.

3) экспираторная одышка при нагрузке и в покое, цианоз, приступы кашля, развитие легочно-сердечной недостаточности. *

13*. Основные симптомы панкреатита*.

1) боли в эпигастрии опоясывающего характера, диспепсические явления, похудение, присоединение сахарного диабета. *

2) снижение аппетита, тошнота, тяжесть в эпигастрии.

3) боли после приёма пищи, изжога, поносы.

14. *Что такое калькулёзный холецистит?*

1) рецидивирующее воспалительное заболевание жёлчного пузыря.

2) воспаление жёлчного пузыря с дискинезией желчных путей.

3) образование камней в жёлчном пузыре в связи с застоем желчи. *

15. *Чем характеризуется 3 стадия гипертонической болезни?*

1) отсутствие объективных признаков поражения органов-мишеней.

2) клинические поражения сердца, мозга, почек, периферических сосудов.*

3) возникают стенокардия, инфаркт миокарда.

16. *Что такое бронхоэктатическая болезнь*?

1) хроническое поражение бронхов с приступами бронхоспазма.

2) воспаление всех оболочек бронхов и постоянная одышка.

3) хроническое заболевание с расширением бронхов и накоплением в них гноя. *

17. *Составные части здорового образа жизни как основы профилактики.*

1) рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, полноценное питание, личная гигиена, закаливание. *

2) полноценное сбалансированное питание, занятия ФК и спортом.

3) отсутствие вредных привычек, рациональный режим дня, рациональное питание.

18. *Признаки ишемического инсульта.*

1) головокружение, дискоординация движений, потеря сознания.

2) острая головная боль, рвота.

3) головная боль, рвота, потеря сознания, резкая бледность кожи, очаговые симптомы со стороны черепно-мозговых нервов. *

19. *Клиническая картина атеросклероза*.

1) появление на коже ксантом и ксантеллязм.

2) зависит от локализации патологического процесса в тех или иных сосудах. *

3) повышение уровня холестерина в крови.

20. *Осложнения бронхиальной астмы*.

1) эмфизема лёгких, хроническая пневмония.

2) обструктивный бронхит.

3) астматический статус, эмфизема лёгких, пневмосклероз, лёгочная недостаточность. *

Принципы оценки тестового контроля: 18 – 20 ответов правильные – 5; 15 – 17 ответов правильные – 4; 12 – 14 ответов правильные – 3 балла.

### 7.3. Примерный перечень вопросов к экзамену.

1. Основные причины, виды и механизмы нарушения дыхания.
2. Основные симптомы при заболеваниях органов дыхания.
3. Бронхиальная астма, определение понятия. Факторы риска возникновения (этиологические, способствующие, обостряющие).
4. Бронхиальная астма, патогенез.
5. Бронхиальная астма – основные симптомы и клинические проявления в зависимости от тяжести заболевания.
6. Хронический бронхит, определение понятия. Этиология, патогенез, клинические проявления.
7. Бронхоэктатическая болезнь, определение понятия. Причины развития заболевания, патогенез, клинические проявления.
8. Эмфизема легких – определение понятия. Причины и механизмы развития, клинические проявления. Принципы. Профилактика.
9. Пневмония - определение понятия. Классификация (по этиологическим факторам).
10. Пневмония - определение понятия, патогенез.
11. Клинико-морфологические признаки крупозной и очаговой пневмонии. Осложнения.
12. Плевриты – определение понятия. Причины, патологические изменения, основные симптомы и исходы при сухом и эксудативном плевритах.
13. Туберкулез – определение понятия. Актуальность проблемы туберкулеза. Причины заболевания, эпидемиология.
14. Туберкулез. Профилактика, режим выявления туберкулеза легких.
15. Основные симптомы заболевания органов кровообращения.
16. Атеросклероз – определение понятия. Предрасполагающие факторы атеросклероза. Патогенез.
17. Атеросклероз – клинико-морфологические формы (атеросклероз аорты, артерий мозга, сосудов нижних конечностей, венечных артерий).
18. Ишемическая болезнь сердца - определение понятия. Этиология, патогенез заболевания.
19. Стенокардия – определение понятия, причины, патогенез, классификация, клинические проявления.
20. Ишемическая болезнь сердца. Инфаркт миокарда – причины, клинические варианты. Профилактика.
21. Гипертоническая болезнь – определение понятия. Классификация. Патогенез. Клинические проявления. Профилактика.

22. Гипотоническая болезнь – определение понятия. Классификация. Патогенез. Клинические проявления.

23. Нейроциркулярная дистония – определение понятия. Классификация. Патогенез. Клинические проявления. Профилактика.

24. Основные причины, виды и механизмы нарушения пищеварения.

25. Нарушения функций желудка (секреторной, моторной). Клинические проявления расстройства функций.

26. Гастрит – определение понятия. Классификация. Причины возникновения, особенности патогенетического механизма при гастритах. Клинические проявления.

27. Язвенная болезнь – определение понятия. Этиология, патогенез, клинические проявления, осложнения. Профилактика.

28. Болезнь кишечника. Нарушение функций кишечника. Определение понятий «энтерит», «колит». Этиология, патогенез заболевания.

29. Холециститы. Определение понятия. Классификация. Особенности патогенетических изменений, основные клинические симптомы.

30. Ожирение - определение понятия. Причины возникновения заболевания, патогенез. Осложнения. Профилактика.

31. Гломерулонефрит, определение понятия. Причины развития заболевания. Патогенез. Клинические проявления.

32. Пиелонефрит, определение понятия. Этиология, патогенез, течение и исходы заболевания.

33. Мочекаменная болезнь, причины, клинические проявления, патогенез.

34. Неврозы – общая характеристика. Причины, условия возникновения, формы и их проявления.

35. Повреждения мягких тканей. Раны, классификация, особенности течения раневого процесса.

36. Состав, функции, причины нарушений эндокринной системы.

37. Пути реализации нейроэндокринных влияний на периферические органы.

38. Заболевания, сопровождающиеся гиперфункцией щитовидной железы.

39. Заболевания, сопровождающиеся гипофункцией щитовидной железы.

40. Сахарный диабет. Этиология, патогенез, варианты течения.

41. Сахарный диабет: осложнения.

42. Подагра: этиология, патогенез. Клинические проявления.

43. Причины и механизмы нарушений функции почек.

44. Механизмы мочеобразования. Функции почек.

45. Нарушение функций почек: изменение количества, состава мочи; ритма мочеиспускания.

46. Почечная недостаточность: причины, клинические проявления.

47. Нарушение чувствительности: причины, механизмы нарушений, их проявления.

48. Нарушение произвольных движений: причины, патологические изменения.

49. Нарушение непроизвольных движений: причины, проявление.

50. Нарушение функций вегетативной нервной системы. Причины, механизмы нарушений.

51. Повреждения позвоночника: механизмы травм, стабильность и нестабильность повреждений.

52. Неосложненные повреждения позвоночника.

53. Травматическая болезнь спинного мозга: периоды, синдромы.

54. Повреждения таза и тазовых органов. Классификация, клинические проявления.

55. Инфекционные заболевания нервной системы.

56. Ожоги. Местные изменения при ожогах. Определение тяжести повреждений.

57. Ожоговая болезнь, периоды, проявления.

58. Холодовая травма, степени, особенности проявлений.

59. Заболевания периферической нервной системы: невриты, полиневриты.

60. Начальные и приходящие нарушения кровообращения нервной системы: причины, проявления.

61. Инсульты, этиология, патогенез, признаки.

62. Классификация черепно-мозговой травмы.

63. Виды нарушений состояния сознания при черепно-мозговых повреждениях.

64. Сотрясение головного мозга: патогенез, клинические проявления.

65. Ушиб головного мозга, степени тяжести.

66. Внутричерепные гематомы: причины, признаки.

67. Острый панкреатит: этиология, патогенез, признаки, исходы.

68. Хронический панкреатит: этиология, патогенез, степени течения заболевания, профилактика.

69. Врожденные пороки сердца.

70. Приобретенные пороки сердца.

71. Первичный туберкулез, патогенез, клинические проявления.

72. Вторичный туберкулез: клинико-морфологические формы.

73. Причины, признаки, осложнения очаговой пневмонии.

74. Клинические формы ишемической болезни сердца.

75. Инфаркт миокарда: патоморфологические изменения. Периоды. Течения.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная:

1. Ходасевич Л.С. Конспекты лекций по курсу частной патологии для студентов специальности 032102 «Адаптивная физическая культура» /Л.С. Ходасевич Н.Д.Гончарова – М.: Физическая культура, 2005 – 352с.

2.Частная патология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. С.Н. Попова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 256с.

3. Избранные вопросы частной патологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Е.А. Чагина, А.В. Костюшко, В.Е. Красников, ред.: Е.В. Маркелова.— Владивосток: Медицина ДВ, 2017.— 173 с. — ISBN 978-5-98301-128-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/639965

Дополнительная:

4. Лисовский В.А., Голофеевский В.Ю. Частная патология (внутренние болезни): учебное пособие/В.А. Лисовский, В.Ю. Голофеевский. – М.: Советский спорт, 2004 – 280 с.

5. Ланская, О.В. Частная патология мочевыделительной системы [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ланская.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2011.— 77 с.: ил. — ISBN 978-5-350-00255-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258907

6. Тарасова, О.Л. Частная патология: курс лекций / О.Л. Тарасова, А.В. Сапего, И.А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет», Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. – 236 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278935

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

**Профессиональные базы данных, информационные, справочные и поисковые системы**

**Электронные библиотечные системы**

Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp

Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

**Федеральные порталы, образовательные ресурсы:**

Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://window.edu.ru

Министерство здравоохранения РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/ru

Министерство спорта РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru

Министерство просвещения Российской ФедерацииМинистерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа:https://edu.gov.ru/

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/

Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru

Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru

Антидопинговое агентство "Русада"[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://rusada.ru

Всемирное антидопинговое агентство[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.wada-ama.org

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://sportmed.ru

Медицинская информационная сеть[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.medicinform.net

Новости спорта глухих[Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.deafsport.ru

**Научно-поисковые системы:**

Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].- Режим доступа: https://scholar.google.ru

**Энциклопедии, справочники, словари:**

ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru

Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.e-anatomy.ru

Вокруг света - справочный и познавательный интерактивный ресурс [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vokrugsveta.ru

Кругосвет - интернет-энциклопедия [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.krugosvet.ru

РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com

Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://psylab.info/Главная_страница

**Правовые базы данных:**

Справочная правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru

Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]: [информационно – правовой портал].- Режим доступа: http://www.garant.ru

**Библиотеки:**

Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru

Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru

Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.benran.ru

Библиотека Российской академии наук[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rasl.ru

Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru

Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru

Президентская библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru

Российская национальная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru

Медицинская библиотека BooksMed[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com

Библиотека международной спортивной информации[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

Электронная библиотека содержит литературу по логопедии, психологии, педагогике[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://pedlib.ru

**Федерации, ассоциации и союзы:**

Паралимпийский комитет России[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://paralymp.ru

Федерация спорта слепых[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.fss.org.ru

**Периодические издания:**

Адаптивная физическая культура[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.afkonline.ru

Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.mediasphera.ru

Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportmed.ru

Культура физическая и здоровье[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru

Лечебная физкультура и спортивная медицина[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru

Массаж. Эстетика тела[Электронный ресурс]: научно-практический методический журнал.- Режим доступа: http://www.massagemag.ru

Спорт в школе[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://spo.1sep.ru/index.php

Спортивный психолог[Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale

Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru

Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru

Журналы ВАК[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения частной патологии студенты должны понять единство, взаимосвязь и взаимообусловленность патофизиологических и патоморфологических изменений в организме в процессе болезни и в период выздоровления, понять сущность болезни и прогнозировать ее лечение.

В процессе освоения программы курса студенты должны знать базовые положения основных патологических процессов – патофизиологических и патоморфологических изменений в организме, понять закономерности их развития, в основе которых лежит единство функциональных и структурных изменений жизнедеятельности больного организма.

Эти знания необходимы будущим специалистам по АФК для участия в разработке мероприятий по реабилитации больных и инвалидов.

При организации самостоятельного изучения отдельных разделов дисциплины следует обратить особое внимание на обеспечение учебно-методической литературой и посещение консультаций, позволяющих студентам подробно разобрать трудные вопросы в индивидуальном порядке.

В процессе изучения частной патологии студенты должны понять единство, взаимосвязь и взаимообусловленность патофизиологических и патоморфологических изменений в организме в процессе болезни и в период выздоровления, понять сущность болезни и прогнозировать ее лечение.

В процессе освоения программы курса студенты должны знать базовые положения основных патологических процессов – патофизиологических и патоморфологических изменений в организме, понять закономерности их развития, в основе которых лежит единство функциональных и структурных изменений жизнедеятельности больного организма.

Эти знания необходимы будущим специалистам по АФК для участия в разработке мероприятий по реабилитации больных и инвалидов.

При организации самостоятельного изучения отдельных разделов дисциплины следует обратить особое внимание на обеспечение учебно-методической литературой и посещение консультаций, позволяющих студентам подробно разобрать трудные вопросы в индивидуальном порядке.

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для

подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | | |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«21» 05 2026 г.
протокол № 12
Заведующая кафедрой Н.В. Левченкова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«25» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1
Семестр – 2
Итоговая форма контроля – зачет (2 семестр)

Рабочую программу разработали:
Якушев Д.С., к.п.н, доцент
Гурский А.В. д.п.н., профессор
Левченкова Н.В., доцент

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… | 5 |
| 1.1. Выписка из ФГОС 3++……..... | 5 |
| 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины…… | 5 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине…….. | 6 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП…… | 9 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы…… | 10 |
| 5. Содержание дисциплины……..... | 10 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий…….. | 10 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…… | 11 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий……... | 11 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий…… | 11 |
| 6. Самостоятельная работа студентов……. | 15 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……... | 19 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… | 18 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… | 23 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… | 23 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине…….. | 23 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)…… | 33 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины……. | 34 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. | 35 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению | |

| | |
|---|---|
| дисциплины…… | 36 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……... | 37 |
| 12. Лицензионное программное обеспечение…….. | 37 |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Выписка из ФГОС 3++

Рабочая программа дисциплины «Лыжный спорт» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г. №942.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

*Типы профессиональных задач:*

- педагогические;

*Профессиональные стандарты* **(ПС)***:*

01.001 - Профессиональный стандарт "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Лыжный спорт» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.02 – «Физическая реабилитация».

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Лыжный спорт» состоит из двух самостоятельных разделов:

**Раздел I. Общие основы теории лыжного спорта:**

1. Введение в специальность.
2. История развития лыжного спорта.
3. Характеристика видов лыжного спорта.
4. Техника безопасности в лыжном спорте.
5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта.
6. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

**Раздел II. Техника, тактика и методика обучения**:

1. Основы техники лыжного спорта
2. Техника классических способов передвижения на лыжах
3. Техника коньковых способов передвижения
4. Совершенствование технику способов передвижения на лыжах

Учебный процесс по дисциплине «Лыжный спорт» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций и микролекций, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы, составление документов планирования по лыжному спорту в общеобразовательной школе, подготовка к прохождению педагогической практики в ДЮСШ.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1 – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ПК-1 - Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Проведение учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. Организация самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. Руководство учебно-профессиональной, проектной, исследовательской и иной деятельностью обучающихся по программам СПО и (или) ДПП, в том числе подготовкой выпускной квалификационной работы (если она предусмотрена).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).<br>Создавать условия для воспитания и развития обучающихся, мотивировать их деятельность по освоению учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), выполнению заданий для самостоятельной работы; привлекать к | ПС "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"<br>A/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП.<br>A/02.6 Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального | УК-7 |

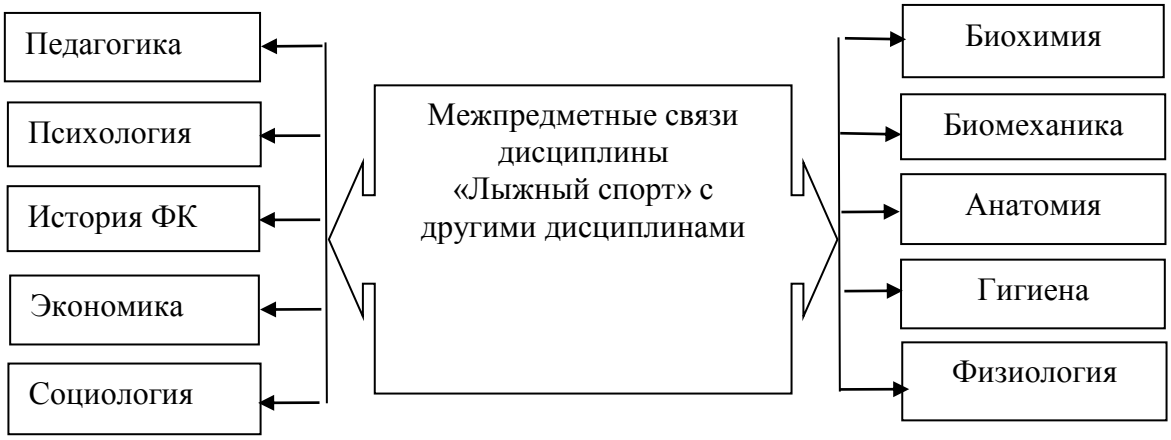
| | | |
|---|---|---|
| целеполаганию, активной пробе своих сил в различных сферах деятельности, обучать самоорганизации и самоконтролю. Использовать средства педагогической поддержки профессионального самоопределения и профессионального развития обучающихся, проводить консультации по этим вопросам на основе наблюдения за освоением обучающимся профессиональной компетенции (для преподавания учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), ориентированного на освоение квалификации (профессиональной компетенции).<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения общетеоретических знаний, методических (технологических), в том числе инновационных при разработке документов планирования тренировочного и образовательного процессов, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. | обучения, СПО и (или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации. | |
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Теория и практика практического обучения по соответствующим профессиям, в том числе зарубежные исследования, разработки и опыт. Основы законодательства об образовании Российской Федерации в части, регламентирующей педагогическую деятельность в сфере профессионального обучения и (или) профессионального образования и (или) ДПО, обработку персональных данных (понятие, порядок работы, меры защиты персональных данных, ответственность за нарушение закона о персональных данных).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Анализировать примерные (типовые) программы (при наличии), оценивать и выбирать учебники, учебные и учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы и иные материалы, разрабатывать и обновлять рабочие программы (разделы программ), планы занятий (циклов занятий), оценочные средства и другие методические материалы по практической подготовке (самостоятельно или совместно с преподавателем(-ями)) с учетом: - порядка, установленного законодательством Российской Федерации об образовании; - требований ФГОС (для программ профессионального образования), | ПС "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"<br><br>B/03.6 Разработка программно-методического обеспечения учебно-производственного процесса.<br>H/02.6 Организация научно-исследовательской, проектной, учебно-профессиональной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и (или) ДПП под руководством специалиста более высокой квалификации. | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик, запросов работодателей; - развития соответствующей области профессиональной деятельности, требований рынка труда; - образовательных потребностей, подготовленности и развития обучающихся, в том числе стадии профессионального развития; - возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья - также с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей); - роли практической подготовки в формировании у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС и (или) образовательной программой; - возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания; - современного развития технических средств обучения, образовательных технологий<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Разработка и обновление основных программ профессионального обучения и (или) рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основных программ профессионального обучения, обеспечивающих практическую подготовку, и (или) программ практики, обеспечивающей освоение квалификации рабочего, служащего, основных профессиональных образовательных программ.<br>Разработка и обновление учебно-методического обеспечения профессионального обучения и (или) программ учебной и производственной практики (практического обучения). | | |
| **Знает (пороговый уровень):**<br>Возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения. Особенности психофизического развития, индивидуальные возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Анализировать примерные (типовые) программы (при наличии), оценивать и | ПС "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"<br>A/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| выбирать учебники, учебные и учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы и иные материалы, разрабатывать и обновлять рабочие программы (разделы программ), планы занятий (циклов занятий), оценочные средства и другие методические материалы по практической подготовке (самостоятельно или совместно с преподавателем(-ями)) с учетом: - порядка, установленного законодательством Российской Федерации об образовании; - требований ФГОС.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Разработка и обновление основных программ профессионального обучения и (или) рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основных программ профессионального обучения, обеспечивающих практическую подготовку, и (или) программ практики, обеспечивающей освоение квалификации рабочего, служащего, основных профессиональных образовательных программ. | профессионального обучения, СПО и (или) ДПП.<br>B/01.6 Организация учебно-производственной деятельности обучающихся по освоению программ профессионального обучения и (или) программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих.<br>B/03.6 Разработка программно-методического обеспечения учебно-производственного процесса. | |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина лыжный спорт относится к обязательной части Б1.О.27.1. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, физиология, биомеханика двигательной деятельности, биохимия человека, история физической культуры, педагогика, психология и социология (рис. 1).




Дисциплина «Лыжный спорт» является предшествующей для прохождения учебной и производственной практик.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Лыжный спорт» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

### Распределение часов по видам учебной работы

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|
| Лекция | 2 | 1 |
| Практические занятия | 12 | 1 |
| Аттестация – зачёт | 4 | 1 |
| Самостоятельная работа | 90 | 1 |
| Общая трудоёмкость часы | 108 | 1 |
| Зачетные единицы | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы и темы | Всего | Самостоятельная работа | Лекция | Практ. зан. |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 |
| **Раздел I. Общие основы теории лыжного спорта** | 30 | 28 | 2 | |
| 1. Введение в специальность | 6 | 4 | 2 | |
| 2. История развития лыжного спорта | 6 | 6 | | |
| 3. Характеристика видов лыжного спорта* | 6 | 6 | | |
| 4. Техника безопасности в лыжном спорте | 4 | 4 | | |
| 5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта | 4 | 4 | | |
| 6. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам | 4 | 4 | | |
| **Раздел II. Техника, тактика и методика обучения** | 74 | 62 | | 12 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Основы техники лыжного спорта | 14 | 10 | | 4 |
| 2. Техника классических способов передвижения на лыжах | 20 | 16 | | 4 |
| 3. Техника коньковых способов передвижения | 20 | 16 | | 4 |
| 4. Совершенствование технику способов передвижения на лыжах | 20 | 20 | | |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | 104 | 90 | 2 | 12 |

Примечание: * - лекционные и групповые занятия, проводимые в интерактивных формах.

## 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

### Модуль I. Общие основы теории лыжного спорта.

#### Тема 1. Введение в специальность

*Методическое занятие – 2 часа, (самостоятельное изучение – 4 часа)*

Определение и содержание предмета. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования по лыжному спорту в Единой российской спортивной квалификации.

Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная – 1,2.

Дополнительная – 14.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о содержании программного материала и требованиях на 1 курсе и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

#### Тема 2. История развития лыжного спорта

*(самостоятельное изучение – 6 часов)*

Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидность. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ski», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта.

Применение лыж на Руси. Применение лыж на охоте и войне – лыжные рати XV и XVI вв. применение лыж в войнах в последующие столетия – в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года.

Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта. Международные встречи. Методическая литература.

Развитие лыжного спорта в довоенный период. Применение лыж в гражданской войне и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта. Развитие лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами в Великой Отечественной войне.

Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивный достижений советских лыжников. Международные встречи.

Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря.

*Форма контроля: Написать реферат по теме*

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 13, 15, 19.

*Изучение темы направлено на приобретение:* ***знаний*** *об истории развития лыжного спорта на различных этапах его развития в мире и* ***формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**Тема 3. Характеристика видов лыжного спорта**

*(самостоятельное изучение – 6 часов)*

Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта.

Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире.

Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мире.

Прыжки на лыжах с трамплина. Характеристика, историческая справка. Виды соревнований. Развитие в стране и мире.

Лыжное двоеборье. Характеристика, историческая справка. Развитие в стране и мире.

Фристайл. Характеристика, историческая справка. Классификация видов. Распространенность.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 13, 15, 19.

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний*** *о видах лыжного спорта и* ***формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**Тема 4. Техника безопасности в лыжном спорте**

*(самостоятельное изучение – 2 часа)*

Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в отдельных видах лыжного спорта. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви. Организация занятий, методика проведения занятий. Требования, предъявляемые к лыжнику. Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Руководство учебной группой при занятиях лыжным спортом.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 8, 13, 15.

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний и умений*** *по технике безопасности в лыжном спорте и* ***формирование универсальных (УК-7),***

***общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**Тема 5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта**

*Методическое занятие – 2 часа, (самостоятельное изучение – 4 часа)*

Лыжи. Классификация лыж – гоночные, прыжковые, горные лыжи, туристические, детские, лыжи специального назначения, охотничьи. Ступающие лыжи – ракетообразные, овальные. Описание лыж. Материал для изготовления. Конструкция лыж.

Лыжные крепления. Палки для лыжных гонок, слалома и туристических путешествий. Материал для изготовления лыжных палок. Разновидности колец и штырей для лыжных палок. Выбор лыжных палок.

Уход за лыжным инвентарем. Хранение лыж и лыжных палок летом и зимой (на базах и в домашних условиях). Мелкий ремонт лыжного инвентаря. Комплект инструментов для ремонта лыжного инвентаря. Просмолка лыж.

Пластиковые лыжи. Описание и конструкция лыж. Отечественные и зарубежные фирмы, выпускающие лыжи.

Лыжные мази и парафины. Назначение лыжных мазей и парафинов. Основные отечественные и зарубежные мази, парафины.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 8, 9, 13, 14, 16.

*Изучение темы направлено на приобретение* ***знаний,умений и навыков направленных на использованиематериально-технического обеспечения лыжного спорта*** *(хранение и уход за лыжным инвентарем)****формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**Тема 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.**

*Методическое занятие – 2 часа, (самостоятельное изучение – 4 часа)*

Общее положение проведения соревнований по лыжным гонкам. Составление Положения о соревнованиях. Рассмотрение видов зачета соревнований. Предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях. Порядок финансирования и составления смет расходов.

Классификация соревнований. Планирование. Подготовка и обсуждение соревнований.

Общие правила соревнований по лыжному спорту. Порядок старта и проведение жеребьевки. Заявки представителей и протесты. Медицинское обслуживание. Группы участников соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности, организация и методика работы главного судьи, главного секретаря, начальника трассы; права и обязанности судей, представителей и участников.

Места соревнований. Дистанции лыжных гонок.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

Дополнительная - 3, 7, 9.

*Изучение темы направлено на приобретение:* ***знаний*** *и* ***умений*** *об организации и проведении соревнований по лыжному спорту и* ***формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**Модуль II. Техника, тактика и методика обучения.**
**Тема 1. Основы техники лыжного спорта.**
*Практическое занятие – 8 часов, (самостоятельное изучение – 8 часов)*

Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой.

Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов.

Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный).

Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах.

Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним).

Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах.

ЛИТЕРАТУРА:
Основная - 1, 2.
Дополнительная - 3, 4, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по теоретическим вопросам техники передвижения на лыжах (общие основы техники передвижения на лыжах,характеристика сил, действующих на движение лыжника) и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**Тема 2. Техника классических способов передвижения на лыжах**
*Практическое занятие – 10 часов, (самостоятельное изучение – 12 часов)*

Техника лыжника-гонщика. Классификация и характеристика классических лыжных ходов, их применение в практике лыжного спорта.

Биомеханический анализ техники классических лыжных ходов: длина, продолжительность, темп, скорость в циклах ходов, фазовый анализ, изменение структуры усилий в циклах ходов в зависимости от условий их применения.

Фазовая структура скользящего шага попеременного двухшажного хода. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура.

Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура.

Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 1, 2.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по теоретическим вопросам техники передвижения на лыжах классическим способом передвижения (общие основы техники передвижения на лыжах классическим стилем,характеристика сил, действующих на движение лыжника) и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**Тема 3. Техника коньковых способов передвижения на лыжах**

*Практическое занятие – 10 часов, (самостоятельное изучение – 12 часов)*

Классификация коньковых ходов. Характеристика техники полуконькового, конькового без отталкивания руками, одновременного одношажного и двухшажного коньковых ходов, попеременного двухшажного конькового хода.

ЛИТЕРАТУРА:

Основная - 7, 4, 8.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по теоретическим вопросам техники передвижения на лыжах коньковым способом передвижения (общие основы техники передвижения на лыжах коньковым стилем,характеристика сил, действующих на движение лыжника) и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**Тема 4. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах**

*Практическое занятие – 4 часа, (самостоятельная работа – 8 часов)*

Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах.

Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой).

Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах.

Техника коньковых и классических способов передвижения.

*Изучение темы направлено на приобретение **знаний** по передвижения на лыжах различными способами и **формирование универсальных (УК-7), общепрофессиональных компетенций (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК – 1).***

**6. Самостоятельная работа студентов**

| Темы | Содержание работы | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Изучить тему: «История развития лыжного спорта». Написать реферат по данной теме. | 6 | реферат |
| 2. | Освоить тему: «Характеристика видов лыжного спорта» | 6 | реферат |
| 3. | Изучить вопрос о подготовке инвентаря к | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | занятиям и соревнованиям. | 4 | опрос |
| 4. | Ознакомиться с судейской документацией, с обязанностями главного судьи, главного секретаря, работой судей на старте, на финише, начальника дистанции, контролеров. Ознакомиться с составлением и заполнением судейских документов, итоговых отчетов о проведении соревнований. Принять участие в практике судейства соревнований в своей учебной группе и в масштабе института. | 4 | опрос |
| 5. | Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика. | 4 | опрос |
| 6. | Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в отдельных видах лыжного спорта. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви. | 4 | сообщение |
| 7. | Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах | 62 | оценка за технику |
| | Всего | 90 | |

*Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов*

Дисциплина предполагает разные формы учебной аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы.

На первых занятиях студентам бакалавриата даётся список источников, обязательной и дополнительной литературы. В ходе консультаций с преподавателем, студент получает рекомендации по работе с литературой, по подготовке к аудиторным занятиям и выполнению самостоятельной работы.

Помимо рекомендованной основной и дополнительной литературы, в процессе самостоятельной работы студенты бакалавриата могут пользоваться
УМК по дисциплине, который включает следующие методические материалы: краткие конспекты лекций по дисциплине, словари терминов и персоналий.

Формы самостоятельной работы студентов:

1. Работа с Интернет-ресурсами;
2. Работа в Научной библиотеке СГАФКСТ;
3. Работа с литературой в методическом кабинете кафедры ТиМ лыжных гонок;
4. Работа с материалами рабочей программы.

Виды самостоятельной работы студентов

Подготовка к практическим занятиям. Выполняется регулярно исходя из расписания занятий.

Подготовка рефератов, письменных работ, сообщений.

Подготовка к зачёту.

Преподаватель после первой темы проводит собеседование со студентами и определяет тематику их будущих рефератов. Таким образом у студентов на подготовку рефератов не менее 1 месяца. На консультации (проводятся еженедельно) студент получает список литературы, адреса сайтов, методические рекомендации. Далее студент самостоятельно готовит реферат. В случае необходимости он может проконсультироваться с преподавателем.

**Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно**

**Основная литература:**

1. Лыжный спорт: Учебник/ Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.:- Флинта: Наука, 2004. - 320с. – 92 экз.

2. Лыжный спорт: Учебник/Т.И. Раменская, А.Г.Баталов - М.:- Физическая культура,2005. - 320с. – 50 экз.

**Дополнительная литература:**

1. Кобзева, Л. Ф. Лыжные гонки [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков, А.В. Гурский; ФГОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 108 с. – 8 экз.

3. Кобзева, Л. Ф. Техника классических лыжных ходов лыжниц - гонщиц [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева; ФГОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 59 с. – 13 экз.

4. Ермаков В.В. Современные технологии формирования структуры движений и развития специальных физических качеств лыжника - гонщика [Текст]: учеб.пособие / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - 102 с.: ил. – 20экз,

5. Ермаков В.В. Современные средства и методы специальной подготовки лыжника - гонщика [Текст]: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский, В.С. Шевцов; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 146 с.: ил. – 5экз. – 5 экз.

6. Ермаков В.В. Техника лыжных гонок [Текст]: учеб.пособие / В.В. Ермаков, А. В. Пирог, В.С. Шевцов; ФГБОУ ВПО СГАФКСТ. - 2-е изд., перераб. и доп. - Смоленск, 2012. - 93 с. : ил. – 13экз.

7. Кобзева, Л. Ф. Лыжные гонки: учебное пособие/Л.Ф. Кобзева,В.В.Ермаков,А.В.Гурский.-Смоленск:СГАФКСТ,2012.-108 с. – 8 экз.

Дворецкий, В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения [Текст]: учебно - методическое пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 46 с.: ил. – 12экз.

8. Дворецкий, В. А.Выбор и подготовка современных гоночных лыж: учебно-метод. пособие/В. А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2002.-42 с. -14 экз.

9. Дворецкий, В. А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/В.А. Дворецкий.-Смоленск:СГИФК,2000.-120с – 5 экз.

***Электронные издания***

1. Раменская, Т.И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.И. Раменская.— М.: РГУФКСМиТ, 2011.— 161 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202947

2. Нестеров, Е.Н. Методика обучения технике передвижения в лыжных гонках: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Н. Нестеров [и др.].— Набережные Челны: КамГИФК, 2007.— 88 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242666

3. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом [Электронный ресурс] : науч.-метод. пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Аикин;Сиб. гос. ун-т

физ. культуры и спорта.— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 69 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640987
4. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс]: науч.-метод. пособие / В.Н. Плохой .— М. : Спорт : Человек, 2016 .— 185 с. — (Библиотечка тренера).— Библиогр.: с. 180-182 .— ISBN 978-5-906839-05-3 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641249
5. Бомин, В. А. Методика обучения способам передвижения на лыжах[Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, В. В. Шохирев, А. Ф. Коклимов.— Иркутск: Издательство "Мегапринт", 2014.— 159 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336929
6. Бусарин, А.Г. Лыжная подготовка в нефизкультурномвузе[Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Г. Бусарин.— Казань: Изд-во «Познание», 2007.— 220 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/239304
7. Бусарин, А.Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процессов квалифицированных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс]: монография /А.Г. Бусарин, А.А. Черняев.— Набережные Челны: Поволжская ГАФКСиТ, 2013.— 221 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242740
8. Кузнецов, В. К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах [Электронный ресурс]: учеб.пособие /В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко.—Малаховка: МГАФК, 2010.— 154 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291723
9. Иванов, Б.М. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях[Электронный ресурс]: учебное пособие /Б.М. Иванов, Е.Н. Нестеров, А.М. Ахметов.— Набережные Челны: РИО НГПИ, 2011.— 137 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/241381
10. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Электронный ресурс]: программа / П.В. Квашук, Н.Н. Кленин.— М.: Советский спорт, 2009.— 32 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства).— ISBN 978-5-9718-0420-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293661
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс]: утв. приказом Минспорта России от 14 марта 2013 г. № 111 / Министерство спорта Российской Федерации.— М.: Советский спорт, 2014.— 27 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300511
12. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) [Электронный ресурс]: сборник / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков, ред.: В.Л. Мутко.— М.: Советский спорт, 2013.— 186 с. — ISBN 978-5-9718-0682-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280572
13. Аветисян, А.К. Олимпийский пьедестал России. Зимние виды спорта 1908-2010 гг. [Электронный ресурс]: справочник /А.К. Аветисян; под общ.ред.: В.Б. Сенглеева.— М.: Советский спорт, 2014.— 168 с. — ISBN 978-5-9718-0720-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279261

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
## 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-7 | ПС "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"<br>A/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП.<br>A/02.6 Педагогический контроль и оценка освоения образовательной программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП в процессе промежуточной и итоговой аттестации. | **Знает (пороговый уровень):**<br>Проведение учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. Организация самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы. Руководство учебно-профессиональной, проектной, исследовательской и иной деятельностью обучающихся по программам СПО и (или) ДПП, в том числе подготовкой выпускной квалификационной работы (если она предусмотрена).<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы деятельности, осваиваемой обучающимися, и (или) выполнять задания, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля).<br>Создавать условия для воспитания и развития обучающихся, мотивировать их деятельность по освоению учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), выполнению заданий для самостоятельной работы; привлекать к целеполаганию, активной пробе своих сил в различных сферах деятельности, обучать самоорганизации и самоконтролю. Использовать средства педагогической поддержки профессионального самоопределения и профессионального развития обучающихся, проводить консультации по этим вопросам на основе наблюдения за освоением обучающимся профессиональной компетенции (для преподавания учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), ориентированного на освоение квалификации (профессиональной компетенции)). Использовать педагогически обоснованные формы, методы и приемы организации деятельности обучающихся, применять современные технические средства обучения и образовательные технологии, в том числе при необходимости осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии, информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы, с учетом - специфики образовательных программ, требований федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) СПО (для программ СПО); - особенностей преподаваемого учебного предмета, курса, дисциплины (модуля); - задач занятия (цикла занятий), вида занятия; - возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (для |

| | | |
|---|---|---|
| | | обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья - также с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей); - стадии профессионального развития; - возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания. Обеспечивать на занятиях порядок и сознательную дисциплину.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>применения общетеоретических знаний, методических (технологических), в том числе инновационных при разработке документов планирования тренировочного и образовательного процессов, активного отдыха в режиме учебного и вне учебного времени. |
| ОПК-1 | ПС "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"<br><br>B/03.6 Разработка программно-методического обеспечения учебно-производственного процесса.<br>H/02.6 Организация научно-исследовательской, проектной, учебно-профессиональной и иной деятельности обучающихся по программам бакалавриата и (или) ДПП под руководством специалиста более высокой квалификации. | **Знает (пороговый уровень):**<br>Теория и практика практического обучения по соответствующим профессиям, в том числе зарубежные исследования, разработки и опыт. Основы законодательства об образовании Российской Федерации в части, регламентирующей педагогическую деятельность в сфере профессионального обучения и (или) профессионального образования и (или) ДПО, обработку персональных данных (понятие, порядок работы, меры защиты персональных данных, ответственность за нарушение закона о персональных данных). Требования ФГОС, примерных (типовых) программ (при наличии) к практической подготовке по профессии, содержание соответствующих учебников, учебных пособий Требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности. Требования к программно-методическому обеспечению практического обучения.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Анализировать примерные (типовые) программы (при наличии), оценивать и выбирать учебники, учебные и учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы и иные материалы, разрабатывать и обновлять рабочие программы (разделы программ), планы занятий (циклов занятий), оценочные средства и другие методические материалы по практической подготовке (самостоятельно или совместно с преподавателем(-ями)) с учетом: - порядка, установленного законодательством Российской Федерации об образовании; - требований ФГОС (для программ профессионального образования), профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик, запросов работодателей; - развития соответствующей области профессиональной деятельности, требований рынка труда; - образовательных |

| | | |
|---|---|---|
| | | потребностей, подготовленности и развития обучающихся, в том числе стадии профессионального развития; - возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья - также с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей); - роли практической подготовки в формировании у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС и (или) образовательной программой; - возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания; - современного развития технических средств обучения, образовательных технологий<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Разработка и обновление основных программ профессионального обучения и (или) рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основных программ профессионального обучения, обеспечивающих практическую подготовку, и (или) программ практики, обеспечивающей освоение квалификации рабочего, служащего, основных профессиональных образовательных программ.<br>Разработка и обновление учебно-методического обеспечения профессионального обучения и (или) программ учебной и производственной практики (практического обучения).<br>Планирование занятий и (или) учебной практики (практического обучения): разработка и обновление планов, технологических карт, сценариев занятий по освоению профессии рабочего, должности служащего. Ведение документации, обеспечивающей учебно-производственный процесс. |
| ПК-1 | ПС "Педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования"<br>A/01.6 Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП.<br>B/01.6 Организация учебно-производственной деятельности обучающихся по освоению программ профессионального обучения и (или) программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих.<br>B/03.6 Разработка программно-методического обеспечения учебно-производственного процесса. | **Знает (пороговый уровень):**<br>Возрастные особенности обучающихся, стадии профессионального развития; особенности обучения (профессионального образования) одаренных обучающихся и обучающихся с проблемами в развитии и трудностями в обучении, вопросы индивидуализации обучения. Особенности психофизического развития, индивидуальные возможности лиц с ограниченными возможностями здоровья (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья). Педагогические, психологические и методические основы развития мотивации, организации и контроля учебной деятельности в процессе практического обучения рабочих (служащих) и (или) квалифицированных рабочих (служащих.) Психолого-педагогические основы и методика применения в процессе практического обучения рабочих (служащих) и (или) квалифицированных рабочих (служащих) технических средств обучения |

| | | |
|---|---|---|
| | | и информационно-коммуникационных технологий.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>Анализировать примерные (типовые) программы (при наличии), оценивать и выбирать учебники, учебные и учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы и иные материалы, разрабатывать и обновлять рабочие программы (разделы программ), планы занятий (циклов занятий), оценочные средства и другие методические материалы по практической подготовке (самостоятельно или совместно с преподавателем(-ями)) с учетом: - порядка, установленного законодательством Российской Федерации об образовании; - требований ФГОС (для программ профессионального образования), профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик, запросов работодателей; - развития соответствующей области профессиональной деятельности, требований рынка труда; - образовательных потребностей, подготовленности и развития обучающихся, в том числе стадии профессионального развития; - возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья - также с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей); - роли практической подготовки в формировании у обучающихся компетенций, предусмотренных ФГОС и (или) образовательной программой; - возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания; - современно<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>Разработка и обновление основных программ профессионального обучения и (или) рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) основных программ профессионального обучения, обеспечивающих практическую подготовку, и (или) программ практики, обеспечивающей освоение квалификации рабочего, служащего, основных профессиональных образовательных программ. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе освоения дисциплины студент может под руководством преподавателя овладеть знаниями по основным дидактическим единицам учебной программы 1 курса 1 семестра. Основными формами текущего и промежуточного контроля знаний студентов являются: микро-зачёты, контрольные работы, написание рефератов, устный опрос на семинарах, тестирование, приём практических нормативов.

**Итоговая аттестация**

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» завершается устным зачетом, на котором проверяется усвоение материала I курса. Итогом работы по дисциплине является не просто усвоение некоторой суммы теоретических сведений, а творческое осмысление изученного материала и практическое использование в процессе обучения в академии.

Аттестация проводится в форме опроса по билетам.

### 7.2.2. Контрольно-тестовые вопросы по теме: «Истори Тестовые задания по дисциплине

**«История развития лыжного спорта»**

1. Заполните свои данные.
2. Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос теста.
3. Не задерживайтесь долго на одном вопросе. Как только вы его поняли — быстро отвечайте и переходите к следующему.
4. На каждый вопрос теста отвечайте по отношению к настоящему времени — так, как вы знаете, чувствуете СЕЙЧАС.
5. Правильных ответов может быть один или два.

*(буква правильного ответа указана в Приложении)*

**1. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:**

а) снегоступы;б) лыжа-башмак;в) скользящие лыжи.

**2. Назовите время появления первого письменного упоминания о применении лыж на Руси:**

а) X век;б) VIII век;в) XII век.

**3. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:**

а) Норвегия, 1877 г.; б) Россия, 1895 г.; в)Финляндия, 1777 г.

**4. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:**

а) Италия, 1787 г.; б) Россия, 1810 г.; в) Норвегия, 1767 г.

**5. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?**

а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. - "Полярная звезда";

б) в Москве, 1895 г. - Московский клуб лыжников (МКЛ);

в) в Екатеринбурге, 1887 г. - "Уктус".

**6. Назовите место и время проведения первых зимних Олимпийских игр (ЗОИ) и первого чемпионата мира (ЧМ):**

а) 1910 г., Саппоро, Япония;б) 1920 г., Калгари, Канада;

в) 1924 г., Шамони, Франция.

**7. Перечислите виды лыжного спорта, включенные в программу I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция):**

а) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное (северное) двоеборье;

б) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, биатлон;

в) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, горные лыжи.

**8. Перечислите виды лыжного спорта, включенные в программу XIX ЗОИ (2002 г., Солт-Лейк-Сити, США):**

а) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, биатлон, горные лыжи;

б) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, фристайл, сноуборд;

в) лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горные лыжи, биатлон, фристайл, сноуборд.

**9. Сколько комплектов медалей разыгрывалось в лыжных видах I порта на I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция)?**

а) 16;б) 10; в) 4.

**10. Назовите количество комплектов медалей, разыгранных в лыжных видах спорта на XIX ЗОИ (2002 г., Солт-Лейк-Сити, США):**

а) 16; б)32; в) 44.

**11. Назовите три самых массовых в России зимних вида спорта (по количеству занимающихся в спортивных школах разной категории):**

а) лыжные гонки, хоккей, фигурное катание;

б) горнолыжный спорт, фристайл, биатлон;

в) фигурное катание, лыжное двоеборье, бобслей.

**12. Когда состоялся первый чемпионат России по лыжным гонкам?**

а) в 1910 г.; б) в 1890 г.; в) в 1917 г.

**13. Кто стал победителем первого чемпионата России по лыжным гонкам, состоявшегося в Москве в 1910 г.?**

а) Павел Бычков;

б) Вячеслав Веденин;

в) Владимир Кузин.

**14. Назовите год проведения первого чемпионата страны по лыжным гонкам среди женщин:**

а) 1910 г.;б) 1921 г.;в) 1930 г.

**15. Назовите имя первой победительницы чемпионата страны по лыжным гонкам среди женщин (1921 г.):**

а) Любовь Баранова (Козырева);

б) Галина Кулакова;

в) Надежда Кузнецова.

**16. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в 20-мЧМ?**

а) 1948 г., Санкт-Мориц, Швейцария;

б) 1954 г., Фалун, Швеция;

в) 1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия.

**17. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира по лыжным гонкам (1954 г., Фалун, Швеция):**

а) Федор Терентьев;б) Павел Бычков;в) Владимир Кузин.

**18. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по лыжным гонкам (1954 г., Фалун, Швеция):**

а) Надежда Кузнецова;б) Любовь Баранова (Козырева);

в) Галина Кулакова.

**19. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в VII ЗОИ?**

а) в 1952 г., Осло, Норвегия;

б) в 1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия;

в) в 1960 г., Скво-Вэлли, США.

**20. Назовите имя первого отечественного олимпийского чемпиона в индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам (1972 г., Саппоро, Япония):**

а) Николай Аникин;б) Вячеслав Веденин;в) Владимир Кузин.

**21. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по лыжным гонкам (VII ЗОИ, 1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия):**

а) Галина Кулакова;б)Раиса Сметанина;в) Любовь Баранова (Козырева).

**22. Раскройте программу соревнований по лыжным гонкам среди женщин на XIX ЗОИ (2002 г., Солт-Лейк-Сити, США) - первых Играх XXI столетия:**

а) 10, 20, 30 км;

б) 5, 10, 15, 30 км, эстафета 3х5 км;

в) 10, 15, 30 км; преследование - 5+5 км; спринт - 1,5 км, эстафета 4,5 км.

**23. Раскройте программу соревнований по лыжным гонкам среди мужчин на XIX ЗОИ (2002 г., Солт-Лейк-Сити, США) - первых Играх XXI столетия:**

а) 10, 20, 30 км, эстафета 4х5 км;

б) 15, 30, 50 км; преследование - 10+10 км; спринт - 1,5 км, эстафета 4х10 км;

в) 10, 15, 30, 50 км; преследование - 5+5 км; спринт - 1,5 км, эстафета 4х5 км.

**24. Назовите общее количество чемпионатов мира, проведенных в XX столетии, включая ЧМ, состоявшиеся в рамках I-XIII ЗОИ:**

а) 42; 6)36; в) 48.

**25. Сколько ЗОИ было проведено в XX столетии?**

а) 14;б) 18;в) 20.

**26. Выделите сильнейшую лыжную державу XX столетия по лыжным гонкам:**

а) Норвегия;б) Финляндия;в)Россия.

**27. Укажите имя российского лыжника-гонщика, 4-кратного олимпийского чемпиона:**

а) Николай Зимятов;б) Павел Колчин;в) Вячеслав Веденин.

**28. Назовите имя российской спортсменки, выигравшей наибольшее количество золотых наград (14) на ЧМ:**

а) Галина Кулакова;б) Елена Вяльбе;в) Раиса Сметанина.

**29. Сколько чемпионов мира по лыжным гонкам в российской команде века?**

а) 35; 6)45; в) 52.

**30. Сколько чемпионов Олимпийских игр по лыжным гонкам в российской команде века?**

а) 36; 6)30; в) 45.

**31. Назовите дисциплину по лыжным гонкам, впервые включенную в программу XIX ЗОИ - первых игр III тысячелетия:**

а) гонка преследования;б) лыжный спринт;в) гонка на 5 км.

**32. Назовите имя 6-кратной чемпионки Олимпийских игр по лыжным гонкам, Героя России:**

а) Любовь Баранова (Козырева); б) Галина Кулакова;

в) Любовь Егорова.

**33. Когда был проведен первый чемпионат страны по прыжкам на лыжах с трамплина?**

а) в 1910 г.; б) в 1926 г.;в) в 1890 г.

**34. Назовите имя первого чемпиона страны по прыжкам на лыжах с трамплина:**

а) Владимир Белоусов;б) Гарий Напалков;в) Вячеслав Воронов.

**35. Назовите ЗОИ, на которых прыжки на лыжах с трамплина впервые включили в олимпийскую программу:**

а) VII ЗОИ (1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия);

б) IV ЗОИ (1936 г., Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция).

**36. Когда и где наши лыжники-прыгуны впервые приняли участие в ЗОИ?**

а) в 1956 г. на VII ЗОИ (Кортинад'Ампеццо, Италия);

б) в 1936 г. на IV ЗОИ (Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) в 1924 г. на I ЗОИ (Шамони, Франция).

**37. Назовите мощность трамплинов в индивидуальных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина на XIX ЗОИ - первых Играх XXI столетия:**

а) К-90 и К-120;б) К-30 и К-60;в) К-120 и К-140.

**38. Выделите мощность трамплина в командных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина на XIX ЗОИ - первых Играх XXI столетия:**

а) К-60;б) К-90;в) К-120.

**39. Перечислите показатели, по которым оценивают спортивный результат в прыжках на лыжах с трамплина:**

а) по дальности прыжка и технике его выполнения;

б) по дальности прыжка;

в) по технике исполнения прыжка.

**40. Сколько судей оценивают технику исполнения прыжка на лыжах с трамплина?**

а)3;6)7; в) 5.

**41. Рассчитайте количество очков за технику прыжка на лыжах с трамплина у спортсмена при следующих оценках судей: 18, 15, 17, 19, 15:**

а) 84 (18 + 15 + 17 + 19 + 15);

б) 50 (18 + 17 + 15);в) 54 (18 + 17 + 19).

**42. Определите количество очков за прыжок на 90 м на трамплине К-90:**

а) 60; 6)90; в) 45.

**43. Укажите количество очков за прыжок на 120 м на трамплине К-120:**

а) 60; 6)90; в) 45.

**44. Определите оценку за зачетный прыжок на 85 м на трамплине К-90 (1 м = 2 очкам):**

а) 70 очков [(90 - 85) х 2 = 10 очков; 60 + 10 = 70 очков];

б) 50 очков [(90 - 85) х 2 = 10 очков; 60 - 10 = 50 очков];

в) 57 очков [90 - 85 - 2 = 3 очка; 60 - 3 = 57 очков].

**45. Найдите оценку за зачетный прыжок на 95 м на трамплине К-90 (1 м = 2 очкам):**

а) 50 очков [(95 - 90) х 2 = 10 очков; 60 - 10 = 50 очков];

б) 57 очков [95 - 90 - 2 = 3 очка; 60 - 3 = 57 очков];

в) 70 очков [(95 - 90) х 2 = 10 очков; 60 + 10 = 70 очков].

**46. Определите итоговый спортивный результат в индивидуальных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина, если спортсмен за технику выполнения двух зачетных прыжков получил 54 и 56 очков, а за дальность - 52 и 68:**

а) 124 очка (56 + 68); б) 106 очков (54 + 52);

в) 230 очков (54 + 52 + 56 + 68).

**47. Раскройте методику определения спортивного результата в командных соревнованиях прыгунов на лыжах с трамплина:**

а) по общей сумме очков, полученных за технику и дальность двух зачетных прыжков всех (четырех) участников команды;

б) по сумме очков, полученных за технику и дальность одного лучшего из двух зачетных прыжков всех (четырех) участников команды;

в) по общей сумме очков, полученных за технику и дальность двух зачетных прыжков трех лучших (из четырех) участников команды.

**48. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира по прыжкам на лыжах с трамплина:**

а) Владимир Белоусов;б) Вячеслав Воронов;в) Гарий Напалков.

**49. Назовите имя нашего соотечественника - олимпийского чемпиона по прыжкам на лыжах с трамплина:**

а) Владимир Белоусов;б)Вячеслав Воронов;в) Гарий Напалков.

**50. Перечислите соревновательные упражнения в лыжном двоеборье:**

а) лыжные гонки на 10 и 5 км;

б) прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка;

в) прыжки на лыжах с трамплина К-90 и К-120.

**51. Когда был проведен первый чемпионат страны по лыжному двоеборью?**

а) в 1930 г.;б) в 1935 г.;в) в 1910 г.

**52. Назовите имя первого чемпиона страны по лыжному двоеборью:**

а) Н. Алферов;б) Н. Киселев;в) Н. Гусаков.

**53. На какой Олимпиаде лыжное двоеборье включили в олимпийскую программу?**

а) VII ЗОИ (1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия);

б) IV ЗОИ (1936 г., Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция).

**54. Когда отечественные лыжники-двоеборцы впервые участвовали в Олимпийских играх?**

а) VII ЗОИ, 1956 г. (Кортинад'Ампеццо, Италия);

б) IV ЗОИ, 1936 г. (Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) I ЗОИ, 1924 г. (Шамони, Франция).

**55. Перечислите дисциплины для двоеборцев в программе XIX зимней Олимпиады (2002 г.) - первых Игр XXI столетия:**

а) индивидуальные и командные соревнования в прыжках с трамплина К-90 и в лыжной гонке на 15 км;

б) прыжки с трамплина К-90 и лыжная гонка на 15 км; прыжки с трамплина К-120 и лыжная гонка на 7,5 км, прыжки с трамплина К-90 и лыжная эстафета 3х5 км.

в) прыжки с трамплина К-90 и лыжная гонка на 20 км, прыжки с трамплина К-120 и лыжная гонка на 15 км.

**56. Назовите стиль передвижения двоеборцев в лыжной гонке:**

а) классический;б) коньковый;в) свободный.

**57. Назовите количество зачетных прыжков в классическом двоеборье (К-90 и 15 км):**

а) три зачетных прыжка;

б) три прыжка, из которых первый прыжок пробный, два следующих - зачетные;

в) три прыжка, из которых первый и второй прыжки пробные, третий - зачетный.

**58. Определите время старта двоеборца на дистанцию 15 км, если он проиграл победителю в соревнованиях по прыжкам 24 очка (начало соревнований в 12.00 ч, норма расчета 2002 г. - 1 мин = 12 очкам):**

а) 12 ч 02 мин; б) 12 ч 24 мин; в) 12 ч 12 мин.

**59. Кто стартует первым в лыжной гонке в соревнованиях двоеборцев?**

а) победитель в прыжках;

б) согласно стартовому протоколу, полученному после жеребьевки;

в) участник, занявший последнее место в прыжках.

**60. Назовите имя сильнейшего российского двоеборца – серебряного призера IX зимней Олимпиады (1964 г.):**

а) Н. Киселев;б) Н. Алферов;в)Н. Гусаков.

**61. Назовите время и место организации первой в нашей стране горнолыжной секции:**

а) 1895 г., Екатеринбург;б) 1910 г., Петербург.в) 1923 г., Москва.

**62. Когда состоялся первый чемпионат страны по горным лыжам?**

а) в 1910 г.;б) в 1923 г.;в) в 1934 г.

**63. Назовите имя первого чемпиона страны по горным лыжам (1934 г.):**

а) В. Глассон;б)А. Жемчужников;в) А. Жиров.

64. Назовите имя первой чемпионки страны по горным лыжам (1939г.):

а) Евгения Сидорова;б) Александра Басалова;в) Светлана Гладышева.

**65. В каком году горные лыжи включили в программу ЗОИ?**

а) в 1924 г. - I ЗОИ, Шамони, Франция;

б) в 1936 г. - IV ЗОИ, Гармиш-Партенкирхен, Германия;

в) в 1956 г. - VII ЗОИ, Кортинад'Ампеццо, Итали

**66. Перечислите дисциплины горных лыж в программе XXI ЗОИ (2010 г., Ванкувер, США)**

а) слалом, скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, комбинация (слалом и скоростной спуск);

б) слалом, скоростной спуск, гигантский слалом, комбинация (слалом и скоростной спуск);

в) слалом, скоростной спуск, гигантский слалом.

**67. Когда состоялся олимпийский дебют отечественных горнолыжников?**

а) на I ЗОИ (1924 г., Шамони, Франция);

б) на IV ЗОИ (1936 г., Гармиш-Партенкирхен, Германия);

в) на VII ЗОИ (1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия).

**68. Назовите имя сильнейшей российской горнолыжницы - серебряного призера XVII зимней Олимпиады (1994 г.):**

а) Александра Басалова;б)Евгения Сидорова;в)Светлана Гладышева.

**69. Назовите имя российской горнолыжницы - бронзового призера VII ЗОИ (1956 г., Кортинад'Ампеццо, Италия):**

а) Александра Басалова;б)Евгения Сидорова;в) Светлана Гладышева.

**70. Перечислите показатели, по которым отличаются трассы в различных дисциплинах горных лыж:**

а) длина трассы, перепад высот, количество ворот;

б) длина трассы, перепад высот, количество ворот, расстояние между воротами;

в) количество ворот и расстояние между ними.

**71. Дайте характеристику биатлона:**

а) лыжная гонка без оружия в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;

б) лыжная гонка свободным стилем с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;

в) лыжная гонка классическим и свободным стилями с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах.

**72. В каком году классический биатлон - 20 км и 4 огневых рубежа - включили в программу чемпионата страны?**

а) в 1936 г.;б) в 1946 г.;в) в 1958 г.

**73. Назовите имя первого чемпиона страны по классическому биатлону (20 км и 4 огневых рубежа):**

а) Александр Губин;б) Александр Тихонов;в) Владимир Меланин.

**74. Когда состоялся первый чемпионат страны по биатлону среди женщин?**

а) в 1958 г.;б) в 1970 г.;в) в 1983 г.

**75. Назовите имена первых чемпионок страны по биатлону в индивидуальных соревнованиях:**

а) Анфиса Резцова;б)Елена Головина;в)Венера Чернышева и КайяПарве.

**76. В каком году провели первый чемпионат мира по биатлону?**

а) в 1958 г.;б) в 1962 г.; в) в 1968 г.

**77. Когда состоялись первые состязания биатлонистов в программе ЗОИ?**

а) в 1952 г., на VI ЗОИ;б) в 1960 г., на VIII ЗОИ;

в) в 1968 г., на X ЗОИ.

**78. Когда провели первый чемпионат мира по биатлону среди женщин?**

а) в 1984 г.; б) в 1980 г.; в) в 1990 г.

**79. Когда биатлонисток допустили к участию в ЗОИ?**

а) в 1998 г., на XVIII ЗОИ;б)в 1994 г., на XVII ЗОИ;

в) в 1992 г., на XVI ЗОИ.

**80. Раскройте программу соревнований по биатлону на VIII ЗОИ, 1960 г.:**

а) 10 и 20 км;

б) 10 км, 20 км и эстафета 4х7,5 км;

в) 20 км.

**81. Раскройте программу соревнований по биатлону среди женщин на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия:**

а) 7,5 км, 10 км - гонка преследования, 15 км, эстафета 4х7,5 км;

б) 5 км, 10 км, 15 км, эстафета 4х5 км;

в) 10 км, 20 км, эстафета 3х10 км.

**82. Раскройте программу соревнований по биатлону среди мужчин на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия:**

а) 7,5 км, 10 км - гонка преследования, 15 км, эстафета 4х10 км;

б) 10 км, 12,5 км- гонка преследования, 20 км, эстафета 4х7,5 км;

в) 15 км, 20 км и эстафета 3х7,5 км.

**83. Выделите положения, из которых ведется стрельба по мишеням в биатлоне:**

а) лежа;б) стоя;в) лежа и стоя.

**84. Сколько огневых рубежей на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин и в эстафете (данные 2002 г.)?**

а) два;б)три;в) четыре.

**85. Укажите количество огневых рубежей на дистанциях 15 км у женщин, 20 км у мужчин (данные 2002 г.):**

а) два;б) четыре;в) шесть.

**86. Сколько выстрелов делает биатлонист на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях?**

а) 5; 6)8; в) 10.

**87. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней:**

а) гонка преследования;

б) на дистанциях 15 км у женщин и 20 км у мужчин;

в) эстафета.

**88. Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе:**

а) 49 мин 30 с;б) 51 мин;в) 54 мин.

**89. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?**

а) 600 м;б) 400 м;в) 100 м.

**90. Назовите количество чемпионатов мира по биатлону, проведенных в XX столетии:**

а) 24; 6)30; в) 36.

**91. Сколько ЗОИ с участием биатлонистов было проведено в XXстолетии?**

а) 9;б) 11;в) 13.

**92. Какое количество медалей разыграли биатлонисты на ЧМ и ЗОИ, проведенных в XX столетии?**

а) около 600;б) около 300;в) около 900.

**93. Назовите три сильнейшие национальные команды по биатлону XX столетия:**

а) Россия, Австрия, Франция;б) Россия, Германия, Норвегия;

в) Россия, Финляндия, Италия.

**94. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира и ЗОИ по биатлону:**

а) Владимир Меланин;б) Александр Тихонов;в) Александр Губин.

**95. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по биатлону:**

а) Анфиса Резцова;б) Венера Чернышева;в) КайяПарве.

**96. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по биатлону:**

а) Анфиса Резцова;б) Елена Головина;в) Венера Чернышева.

**97. Сколько чемпионов мира по биатлону в российской команде XX века?**

а) 24; 6)35; в) 47.

**98. Сколько олимпийских чемпионов по биатлону в российской команде XX века?**

а) 12;б) 18;в) 23.

**99. Назовите имя отечественного биатлониста - 4-кратного олимпийского чемпиона и 11-кратного чемпиона мира:**

а) Владимир Меланьин; б) Александр Тихонов; в) Александр Губин.

**100. Укажите имя отечественной биатлонистки 10-кратной чемпионки мира:**

а) КайяПарве; б) Елена Головина; в) Венера Чернышева.

***Правильные ответы на контрольно-тестовые вопросы (порядковый номер вопросов и буквыправильных ответов)***

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 - а | 6 - в | 11 - а | 16 - б | 21 – в |
| 2 - в | 7 - а | 12 - а | 17 - в | 22 – в |
| 3 - а | 8 - в | 13 - а | 18 - б | 23 - б |
| 4 - в | 9 - в | 14 - б | 19 - б | 24 - а |
| 5 - б | 10 - в | 15 - в | 20 - б | 25 - б |
| 26 - в | 31 - б | 36 - а | 41 - б | 46 - в |
| 27 - а | 32 - в | 37 -а | 42 - а | 47 - а |
| 28 - б | 33 - б | 38 - в | 43 - а | 48 - в |
| 29 - б | 34 - в | 39 - а | 44 - б | 49 - а |
| 30 - а | 35 - в | 40 - в | 45 - в | 50 - б |
| 51- б | 56 - в | 61 - в | 66 - а | 71 - б |
| 52 - а | 57 - б | 62 - в | 67 - в | 72 - в |
| 53 - в | 58 - а | 63 - а | 68 - в | 73 - а |
| 54 - а | 59 - а | 64 - б | 69 - б | 74 - в |
| 55 - б | 60 - а | 65 - б | 70 - б | 75 – в |
| 76 - а | 81 - а | 86 - а | 91 - б | 96 - а |
| 77 - а | 82 - б | 87 - в | 92 - а | 97 - в |
| 78 - а | 83 - в | 88 - б | 93 - б | 98 - в |
| 79 - в | 84 - а | 89 - а | 94 - а | 99 - б |
| 80 - в | 85 - б | 90 - в | 95 - б | 100 - б |

### 7.2.3. Вопросы к зачету

**Примерный перечень вопросов к зачету**

**Вопросы**для зачета по лыжному спорту.

1.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2.Лыжный спорт и лыжная подготовка, и их характеристика.
3.Возникновение и первоначальное применение лыж.
4.История лыжного спорта (Зимние олимпийские игры).
5.Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения.
6.Характеристика лыжных гонок.
7.Лыжное двоеборье.
8.Характеристика биатлона.
9.Фристайл.
10.Горные лыжи.
11.Сноуборд.
12.Лыжный инвентарь, подготовка и уход за ним.

13.Структура скользящего шага (Основные действия и элементы).

1. Силы, действующие на лыжника.
2. Классификация и терминология техники лыжного спорта.
3. Принципы деления лыжных ходов по характеру работы рук и количеству скользящих шагов.
4. Попеременный двухшажный ход. Техника и методика обучения.
5. Одновременный двухшажный ход. Техника и методика обучения.
6. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Техника и методика обучения.
7. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Техника и методика обучения.
8. Анализ техники спусков и методика обучения.
9. Поворот «плугом». Техника и методика обучения.
10. Поворот «упором». Техника и методика обучения.
11. Методика обучения торможения лыжами («упором», «плугом»).
12. Методика обучения технике преодоления подъемов (ступающим, скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»).
13. Классификация соревнований по лыжному спорту. Формы зачета.
14. Состав главной судейской коллегии. Права и обязанности.
15. Состав судейских бригад на старте и на финише и их обязанности.
16. Порядок старта и проведения жеребьевки.
17. Медицинское обслуживание.
18. Документы для проведения соревнований.

**Критерии оценки знаний студентов на зачете**

**«Зачтено»** выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументированно ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, который не справился с 50 % вопросов билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки; не может ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

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

**Основная литература:**

**Основная литература:**

1. Лыжный спорт: Учебник/ Т.И. Раменская, А.Г. Баталов - М.:- Флинта: Наука, 2004. - 320с. – 92 экз.
2. Лыжный спорт: Учебник/Т.И. Раменская, А.Г.Баталов - М.:- Физическая культура,2005. - 320с. – 50 экз.

**Дополнительная литература:**

1. Кобзева, Л. Ф. Лыжные гонки [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева, В.В. Ермаков, А.В. Гурский; ФГОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 108 с. – 8 экз.

3. Кобзева, Л. Ф. Техника классических лыжных ходов лыжниц - гонщиц [Текст]: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева; ФГОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2013. - 59 с. – 13 экз.

4. Ермаков В.В. Современные технологии формирования структуры движений и развития специальных физических качеств лыжника - гонщика [Текст]: учеб.пособие / В.В. Ермаков, В.С. Шевцов. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - 102 с.: ил. – 20экз,

5. Ермаков В.В. Современные средства и методы специальной подготовки лыжника - гонщика [Текст]: монография / В.В. Ермаков, А.В. Гурский, В.С. Шевцов; ФГБОУ ВПО "СГАФКСТ". - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 146 с.: ил. – 5экз. – 5 экз.

6. Ермаков В.В. Техника лыжных гонок [Текст]: учеб.пособие / В.В. Ермаков, А. В. Пирог, В.С. Шевцов; ФГБОУ ВПО СГАФКСТ. - 2-е изд., перераб. и доп. - Смоленск, 2012. - 93 с. : ил. – 13экз.

7. Кобзева, Л. Ф. Лыжные гонки: учебное пособие/Л.Ф. Кобзева,В.В.Ермаков,А.В.Гурский.-Смоленск:СГАФКСТ,2012.-108 с. – 8 экз.

Дворецкий, В.А. Смазка лыж для коньковых и классических способов передвижения [Текст]: учебно - методическое пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2002. - 46 с.: ил. – 12экз.

8. Дворецкий, В. А.Выбор и подготовка современных гоночных лыж: учебно-метод. пособие/В. А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2002.-42 с. -14 экз.

9. Дворецкий, В. А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/В.А. Дворецкий.-Смоленск:СГИФК,2000.-120с – 5 экз.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

**Интернет-ресурсы:**

1. Раменская, Т.И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное Аветисян, А. К. Олимпийский пьедестал России. Зимние виды спорта 1908–2010 гг. : справочник / А. К. Аветисян ; под общ. ред. В. Б. Сенглеева. – М. : Советский спорт, 2014. – 168 с. – ISBN 978-5-9718-0720-9. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279261 (дата обращения: 27.08.2025).
2. Бомин, В. А. Методика обучения способам передвижения на лыжах : учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, В. В. Шохирев, А. Ф. Коклимов. – Иркутск : Мегапринт, 2014. – 159 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336929 (дата обращения: 27.08.2025).
3. Бородина, В. В. Лыжный спорт для спортсменов-любителей : учебно-методическое пособие / В. В. Бородина, В. М. Климов, В. П. Попелюх, Р. А. Рыбаченко. – Новосибирск : НГТУ, 2023. – 82 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/ (дата обращения: 27.08.2025).
4. Бусарин, А. Г. Влияние технологии подготовки гоночных лыж на эффективность тренировочного и соревновательного процессов квалифицированных лыжников-гонщиков : монография / А. Г. Бусарин, А. А.

Черняев. – Набережные Челны : Поволжская ГАФКСиТ, 2013. – 221 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242740 (дата обращения: 27.08.2025).
5. Бусарин, А. Г. Лыжная подготовка в нефизкультурном вузе : учебное пособие / А. Г. Бусарин. – Казань : Изд-во «Познание», 2007. – 220 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/239304 (дата обращения: 27.08.2025).
6. Загурский, Н. С. Контроль и тестирование физической и функциональной подготовленности в биатлоне : учебное пособие / Н. С. Загурский. – Омск : СибГУФК, 2023. – 112 с. – ISBN 978-5-91930-282-7. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/ (дата обращения: 27.08.2025).
7. Иванов, Б. М. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях : учебное пособие / Б. М. Иванов, Е. Н. Нестеров, А. М. Ахметов. – Набережные Челны : РИО НГПИ, 2011. – 137 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/241381 (дата обращения: 27.08.2025).
8. Иванова, М. О. Теория и методика обучения лыжному спорту (курс лекций) : учебно-методическое пособие / М. О. Иванова, Л. Н. Чурикова, В. И. Аралов. – Воронеж : ВГАС, 2024. – 78 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/462359 (дата обращения: 27.08.2025).
9. Кузнецов, В. К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учебное пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко. – Малаховка : МГАФК, 2010. – 154 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291723 (дата обращения: 27.08.2025).
10. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник : в 2 ч. Ч. 2 / И. В. Листопад. – Минск : РИВШ, 2025. – 311 с. – Режим доступа: https://elib.nlb.by/ (дата обращения: 27.08.2025).
11. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства : программа / П. В. Квашук, Н. Н. Кленин. – М. : Советский спорт, 2009. – 32 с. – (Примерные программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). – ISBN 978-5-9718-0420-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293661 (дата обращения: 27.08.2025).
12. Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург : Лань, 2022. – 84 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/ (дата обращения: 27.08.2025).
13. Нестеров, Е. Н. Методика обучения технике передвижения в лыжных гонках : учебное пособие / Е. Н. Нестеров, А. Г. Бусарин, А. М. Ахметов, Б. М. Иванов. – Набережные Челны : КамГИФК, 2007. – 88 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242666 (дата обращения: 27.08.2025).
14. Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. – М. : Спорт : Человек, 2016. – 185 с. – (Библиотечка тренера). – ISBN 978-5-906839-05-3. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641249 (дата обращения: 27.08.2025).
15. Раменская, Т. И. Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения : учебное пособие / Т. И.

Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2011. – 161 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202947 (дата обращения: 27.08.2025).
16. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/109711.html (дата обращения: 27.08.2025).
17. Реуцкая, Е. А. Техническая подготовка юных лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки : методические рекомендации / Е. А. Реуцкая, Т. В. Полторацкая. – Омск : ЮНЗ, 2020. – 160 с. – Режим доступа: https://www.iprbookshop.ru/109719.html (дата обращения: 27.08.2025).
18. Смирнов, И. Н. Методика преподавания лыжного спорта : учебное пособие. – Алматы : Эверо, 2024. – 128 с. – Режим доступа: https://elibrary.kz/ (дата обращения: 27.08.2025).
19. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Аикин ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. – 69 с. : ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640987 (дата обращения: 27.08.2025).
20. Содержание учебно-тренировочных занятий лыжников-гонщиков в подготовительный период : методические рекомендации / сост. И. Л. Александрович, Т. А. Джуманиязов ; М-во образования Республики Беларусь, УО «Витебский государственный университет имени П. М. Машерова». – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2023. – 16, [1] с. – Режим доступа: https://rep.vsu.by/handle/123456789/40779 (дата обращения: 27.08.2025).
21. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» : утв. приказом Минспорта России от 14 марта 2013 г. № 111. – М. : Советский спорт, 2014. – 27 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300511 (дата обращения: 27.08.2025).
22. Филипский, А. Ю. Лыжный спорт и методика преподавания : электронный учебно-методический комплекс / А. Ю. Филипский ; Полесский государственный университет. – Пинск : ПолесГУ, 2025. – 82 с. – Режим доступа: https://rep.polessu.by/handle/123456789/34843 (дата обращения: 27.08.2025).
23. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы) : сборник / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков ; под ред. В. Л. Мутко. – М. : Советский спорт, 2013. – 186 с. – ISBN 978-5-9718-0682-0. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280572 (дата обращения: 27.08.2025).

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Современный уровень спортивных достижений повышает требования к знаниям, умениям и профессионально-педагогическим навыкам студентов, которыми они овладевают в процессе учебных занятий: лекций, методических, практических, семинарских занятий и учебной практики, педагогической практики в общеобразовательной школе и практики в ДЮСШ.

Особое внимание уделяется повышению роли самостоятельной работы студентов, овладению ими навыков практического применения изучаемого материала.

При выполнении работ предусмотренных учебной программой самостоятельно студентам следует руководствоваться рекомендациями преподавателя, лекционным материалом, литературными источниками, знаниями и умениями полученными на методических и практических занятиях, использовать информационные технологии (Интернет). Результаты работы представлять и оформлять аккуратно в указанные преподавателем сроки. Особую значимость приобретает самостоятельное изучение тем и разделов программы студентами находящимся на индивидуальных графиках обучения. Изученные самостоятельно темы и выполненные работы студенты должны сдать преподавателю во внеурочное время и получить положительную оценку.

Наивысшей формой самостоятельно работы студентов является написание выпускной квалификационной работы, в которой проявляется умение работать с литературой, анализировать и систематизировать, обсуждать, замечать и выявлять новое в методике обучения и тренировки спортсменов различного пола и подготовленности.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей образовательной программы по ИВС, кафедра располагает материально-технической базой обеспечивающей качественное проведения лабораторных, практических учебных занятий и научно-исследовательских работы. Материально-техническое обеспечение включает: тренажерные спортивные залы, учебные аудитории(105), лыжи и сопутствующие принадлежности, компьютер (для просмотра учебных фильмов), компьютер с выходом в Интернет.

1. Мультимедийное оборудование
2. Спортивное снаряжение:
   - Лыжи
   - Лыжные палки
   - Лыжные ботинки
3. Библиотечный фонд литературы.

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственная за ОПОП
по направлению подготовки 49.03.02
заведующий кафедрой
спортивной медицины и АФК О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра теории и методики спортивных игр

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» мая 2026 г.
протокол № 11
Заведующий кафедрой А.В. Родин

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В. Мазурина
«18» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(Спортивные игры)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)»

Направленность (профиль программы): физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1-4
Семестр – 2-7
Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет

Рабочую программу разработали:
д.п.н., доцент Родин А.В.,
Старший преподаватель Артюгин С.В.,
Преподаватель Прохорова К.В.

Смоленск, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 7
    5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
    5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 10
6. Самостоятельная работа студентов ..... 22
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 27
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 62
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 65
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 65
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 65

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 (редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

Область профессиональной деятельности выпускника.

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

Профессиональные стандарты (ПС)

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н).

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному

обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| - основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>- основы поддержания должный уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>- особенности проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>- основы планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | 01.001. ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | УК-6<br>УК-7<br>ОПК-1<br>ПК-1 |
| **Уметь** | | |
| - управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | 01.001. ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) | УК-6<br>УК-7<br>ОПК-1<br>ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| - поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | (воспитатель, учитель)»<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | |
| **Иметь опыт** | | |
| - управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | 01.001. ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | УК-6<br>УК-7<br>ОПК-1<br>ПК-1 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части, Блока Б1.О.27.02 образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», направленности (профиль программы): физическая реабилитация. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-4 курсе, во 2-7 семестрах, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачет (7 семестр).

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: технологии физкультурно-спортивной деятельности, физиология человека, возрастная морфология, здоровый образ жизни, мониторинг физического состояния, дисциплины по физической культуре и спорту (ОФП, Адаптивные иды спорта), организация и методика обучения основам волейбола сидя.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы «Базовые виды двигательной деятельности» Спортивные игры (Волейбол, Подвижные игры, Баскетбол)»

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 2-3 | 4-5 | 6-7 |
| | | | Подвижные игры | Волейбол | Баскетбол |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | 30 | 10 | 10 | 10 |
| Лекции | | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Семинары | | 6 | 2 | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 12 | - | 6 | 6 |
| Методические занятия | | 6 | 6 | - | - |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | - | - | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 182 | 62 | 62 | 58 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 216 | 72 | 72 | 72 |
| | **ЗЕ** | 6 | 3 | 2 | 1 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

**1-2 КУРС (2-3 семестр)**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

| Модули, разделы, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Метод. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Модуль №1 Характеристика подвижных игр** | | | | | | |
| **Раздел 1**<br>1.1. Место игры в системе физического воспитания | 8 | 1 | 1 | | | 6 |
| 1.2. Общая характеристика подвижных игр | 8 | 1 | 1 | | | 6 |
| **Модуль №2 Подвижные игры в общеобразовательной школе** | | | | | | |
| **Раздел 2**<br>2.1. Методика проведения подвижных игр с учащимися начальных классов | 12 | | | | 2 | 10 |
| 2.2. Методика проведения игровых сюжетных уроков | 12 | | | | 2 | 10 |
| 2.3. Методика проведения подвижных игр с учащимися старших классов | 12 | | | | 2 | 10 |
| **Модуль №3 Подвижные игры в системе физической культуры и спорта** | | | | | | |
| **Раздел 3**<br>3.1. Подвижные игры в занятиях спортом | 10 | | | | | 10 |
| **Раздел 4**<br>4.1. Организация и проведение соревнований по подвижным играм | 10 | | | | | 10 |
| Всего | 72 | 2 | 2 | - | 6 | 62 |

**2-3 КУРС (4-5 семестр)**
**ВОЛЕЙБОЛ**

| Модули, разделы, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Метод. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Модуль №1 История и правила игры** | | | | | | |
| **Раздел 1**<br>1.1. История развития волейбола | 4 | 1 | 1 | | | 2 |
| 1.2. Правила игры и особенности судейства | 6 | 1 | 1 | | | 4 |
| **Модуль №2 Физическая подготовка** | | | | | | |
| **Раздел 2**<br>2.1. Общая характеристика физических качеств и способностей в волейболе | 6 | | | | | 6 |
| 2.2. Средства развития физических качеств и способностей | 10 | | | 2 | | 8 |
| 2.3. Методы развития физических качеств и способностей | 10 | | | 2 | | 8 |
| **Модуль №3 Техника игры** | | | | | | |
| **Раздел 3**<br>3.1. Классификация техники игры | 12 | | | 2 | | 10 |
| 3.2. Средства обучения техническим приемам волейбола | 8 | | | | | 8 |
| 3.3. Методы обучения техническим приемам волейбола | 8 | | | | | 8 |
| 3.4. Этапы обучения техническим приемам волейбола | 8 | | | | | 8 |
| Всего | 72 | 2 | 2 | 6 | - | 62 |

**3-4 КУРС (6-7 семестр)**
**БАСКЕТБОЛ**

| Модули, разделы, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Метод. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Модуль №1 История и правила игры** | | | | | | |
| **Раздел 1**<br>1.1. История развития баскетбола | 4 | 1 | 1 | | | 2 |
| 1.2. Правила игры и особенности судейства | 4 | 1 | 1 | | | 2 |
| **Модуль №2 Физическая подготовка** | | | | | | |
| **Раздел 2**<br>2.1. Общая характеристика физических качеств и способностей в баскетболе | 6 | | | | | 6 |
| 2.2.. Средства развития физических качеств | 10 | | | 2 | | 8 |
| 2.3. Методы развития физических качеств | 10 | | | 2 | | 8 |
| **Модуль №3 Техника игры** | | | | | | |
| **Раздел 3**<br>3.1. Классификация техники игры | 10 | | | 2 | | 8 |
| 3.2. Средства обучения техническим приемам баскетбола | 8 | | | | | 8 |
| 3.3. Методы обучения техническим приемам баскетбола | 8 | | | | | 8 |
| 3.4. Этапы обучения техническим приемам баскетбола | 8 | | | | | 8 |
| Всего | 68 | 2 | 2 | 6 | - | 58 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
## 1-2 КУРС (2-3 семестр)
## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

**Модуль №1 Характеристика подвижных игр**

**Раздел 1**

Тема: 1.1. Место игры в системе физического воспитания

*Лекционное занятие 1. - 1 час.*

План лекции:

1. Природа игровой деятельности.
2. Игра, как социальное явление.
3. Понятие игра, спортивная игра, подвижная игра.
4. Значение игр для системы физического воспитания.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема: 1.2. Общая характеристика подвижных игр

*Лекционное занятие 1. - 1 час.*

План лекции:

1. Физиологические основы подвижных игр.
2. Психологические основы подвижных игр.
3. Педагогические основы подвижных игр.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема: 1.1. Место игры в системе физического воспитания

*Семинарское занятие 2. - 1 час.*

План семинара:

1. Природа игровой деятельности.

2. Игра, как социальное явление.

3. Понятие игра, спортивная игра, подвижная игра.

4. Значение игр для системы физического воспитания.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема: 1.2. Общая характеристика подвижных игр.

*Семинарское занятие 2. - 1 час.*

План семинара:

1. Физиологические основы подвижных игр.

2. Психологические основы подвижных игр.

3. Педагогические основы подвижных игр.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

**Модуль №2 Подвижные игры в общеобразовательной школе**

**Раздел 2**

Тема: 2.1. Методика проведения подвижных игр с учащимися начальных классов.

*Методическое занятие 3. - 2 часа.*

*Занятие проводится в интерактивной форме. Демонстрация организации занятий в начальных классах.*

План методического занятия:

1. Цели и задачи подвижных игр в процессе уроков по физической культуре в начальных классах.

2. Педагогические основы подвижных игр в процессе проведения в начальных классах.

3. Основные принципы обучения подвижным играм в начальных классах.

4. Организационно-методические требования при проведении подвижных игр в начальных классах.

5. Проведение игровых уроков в процессе занятий по физической культуре в начальных классах.

Задания для самостоятельной работы: средства и методы проведения подвижных игр в начальных классах.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, **владеть** способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.2. Методика проведения игровых сюжетных уроков.

*Методическое занятие 4. - 2 часа.*

*Занятие проводится в интерактивной форме. Демонстрация организации сюжетных уроков.*

План методического занятия:

1 Цель и задачи, решаемые в процессе проведения сюжетных уроков.

2 Основные формы организации занимающихся при проведении сюжетных уроков.

3 Примерные темы игровых сюжетных уроков: «Прогулка в лес», «Дюймовочка», «Приключение Робинзона Крузо».

Задания для самостоятельной работы: изучить и разобрать содержание сюжетного урока.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, **владеть** способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с

использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.3. Методика проведения подвижных игр с учащимися старших классов.

*Методическое занятие 5. - 2 часа.*

*Занятие проводится в интерактивной форме. Демонстрация организации занятий в старших классах.*

План методического занятия:

1 Основные принципы обучения подвижным играм в 5-9 классах.

2 Организационно-методические требования при проведении подвижных игр в5-9 классах.

3 Проведение игровых уроков в процессе занятий по физической культуре во 5-9 классах.

4 Игровой материал: «Салки маршем», «Перебежка в кружках», «Метко в цель», «Передал, садись», «Перестрелка», «Колесо», Тропинка, кочка, стожок».

Изучение темы направлено на приобретение знаний об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, умений планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, владеть способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

## 2-3 КУРС (4-5 семестр)
## ВОЛЕЙБОЛ

**Модуль №1 История и правила игры**

**Раздел 1**

Тема 1.1. История развития волейбола.

*Лекционное занятие 1. - 1 час.*

Истоки зарождения волейбола. Основные стадии исторического развития игры во всем мире и России. Основные успехи волейбольных команд СССР и России на мировой арене. Перспективы дальнейшего развития волейбола в современном мире.

План лекции:

1. Зарождение игры.
2. Первые волейбольные правила.
3. Мировой волейбол до второй мировой войны.
4. Состояние игры после второй мировой войны.
5. Развитие волейбола в СССР до второй мировой войны.
6. Развитие волейбола в СССР после второй мировой войны
7. Современное состояние волейбола в мире.
8. Состояние волейбола в современной России.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 1.2. Правила игры и особенности судейства.

*Лекционное занятие 1 – 1 час.*

План лекции:

1. Организация и проведение соревнований по волейболу.
2. Основная характеристика официальных правил по волейболу.
3. Судьи и их обязанности.
4. Основные жесты судьи по волейболу.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 1.1. История развития волейбола.

*Семинарское занятие 2. - 1 час.*

Истоки зарождения волейбола. Основные стадии исторического развития игры во всем мире и России. Основные успехи волейбольных команд СССР и России на мировой арене. Перспективы дальнейшего развития волейбола в современном мире.

План семинара:

1. Зарождение игры.
2. Первые волейбольные правила.
3. Мировой волейбол до второй мировой войны.
4. Состояние игры после второй мировой войны.
5. Развитие волейбола в СССР до второй мировой войны.
6. Развитие волейбола в СССР после второй мировой войны
7. Современное состояние волейбола в мире.
8. Состояние волейбола в современной России.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 1.2. Правила игры и особенности судейства.

*Семинарское занятие 2 – 1 час.*

План семинара:

1. Организация и проведение соревнований по волейболу.
2. Основная характеристика официальных правил по волейболу.
3. Судьи и их обязанности.
4. Основные жесты судьи по волейболу.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

**Модуль №2 Физическая подготовка**

**Раздел 2**

Тема 2.2. Средства развития физических качеств.

*Практическое занятие 3. - 2 часа.*

План практического занятия:

1. Упражнения для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

2. Упражнения для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

3. Упражнения для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Упражнения для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: осуществлять регистрацию средств необходимых для развития физических качеств волейболистам.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, **владеть** способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.3. Методы развития физических качеств.

*Практическое занятие 4. - 2 часа.*

План практического занятия:

1. Методы для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

2. Методы для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

3. Методы для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Методы для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: изучить основные методы развития физических качеств и способностей волейболистов.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, **владеть** способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

**Модуль №3 Техника и тактика игры**

**Раздел 3**

Тема 3.1. Классификация техники игры.

*Практическое занятие 5. – 2 часа.*

План практического занятия:

1. Техника нападения в волейболе.
2. Техника защиты в волейболе.
3. Основные способы перемещений в волейболе и их характеристика.
4. Основные технические приемы в нападение и защите и их характеристика.
5. Варианты и разновидности техники нападения и защиты в волейболе.

Задания для самостоятельной работы: изучить фазовую и биомеханическую структуру технических приемов в волейболе.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, **владеть** способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

## 3-4 КУРС (6-7семестр)
## БАСКЕТБОЛ

**Модуль №1 История и правила игры**

**Раздел 1**

Тема 1.1. История развития баскетбола.

*Лекционное занятие 1. - 1 час.*

Истоки зарождения баскетбола. Основные стадии исторического развития игры во всем мире и России. Основные успехи баскетбольных команд СССР и России на мировой арене. Перспективы дальнейшего развития баскетбола в современном мире.

План лекции:

1. Зарождение баскетбола – исторические предпосылки.
2. Становление баскетбола как вида спорта.
3. Эволюция мирового баскетбола: возникновение и становление игры (1891-1932).
4. Эволюция отечественного баскетбола: баскетбол в дореволюционной России.
5. Баскетбол в СССР.
6. Баскетбол после распада СССР в современной России.
7. Характеристика сильнейших национальных команд.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 1.2. Правила игры и особенности судейства.

*Лекционное занятие 1. – 1 час.*

План лекции:

1. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
2. Основная характеристика официальных правил по баскетболу.
3. Судьи и их обязанности.
4. Основные жесты судьи по баскетболу.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола,

нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 1.1. История развития баскетбола.

*Семинарское занятие 2. - 1 час.*

Истоки зарождения баскетбола. Основные стадии исторического развития игры во всем мире и России. Основные успехи баскетбольных команд СССР и России на мировой арене. Перспективы дальнейшего развития баскетбола в современном мире.

План семинара:

1. Зарождение баскетбола – исторические предпосылки.
2. Становление баскетбола как вида спорта.
3. Эволюция мирового баскетбола: возникновение и становление игры (1891-1932).
4. Эволюция отечественного баскетбола: баскетбол в дореволюционной России.
5. Баскетбол в СССР.
6. Баскетбол после распада СССР в современной России.
7. Характеристика сильнейших национальных команд.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 1.2. Правила игры и особенности судейства.

*Семинарское занятие 2. – 1 час.*

План семинара:

1. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
2. Основная характеристика официальных правил по баскетболу.
3. Судьи и их обязанности.
4. Основные жесты судьи по баскетболу.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, планировании содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола,

нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение темы направлено на формирование общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных компетенций (ПК-1).

**Модуль №2 Физическая подготовка**

**Раздел 2**

Тема 2.2. Средства развития физических качеств.

*Практическое занятие 3. - 2 часа.*

План практического занятия:

1. Упражнения для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
2. Упражнения для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
3. Упражнения для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
4. Упражнения для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: осуществлять регистрацию средств необходимых для развития физических качеств в баскетболе.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, **владеть** способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

Тема 2.3. Методы развития физических качеств.

*Практическое занятие 4. – 2 часа.*

План практических занятий:

1. Методы для развития быстроты в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
2. Методы для развития ловкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.
3. Методы для развития гибкости в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

4. Методы для развития силы в процессе обучения техническим приемам нападения и защиты.

Задание для самостоятельной работы: изучить основные методы развития физических качеств и способностей в баскетболе.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, **владеть** способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

**Модуль №3 Техника игры**

**Раздел 3**

Тема 3.1. Классификация техники игры.

*Практическое занятие 5 – 2 часа.*

План практического занятия:

1. Техника нападения в баскетболе.
2. Техника защиты в баскетболе.
3. Основные способы перемещений в баскетболе и их характеристика.
4. Основные технические приемы в нападение и защите и их характеристика.
5. Варианты и разновидности техники нападения и защиты в баскетболе.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об управлении своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни, поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, **умений** планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей, **владеть** способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-6; УК-7) и общепрофессиональных компетенций (ОПК-1), а также профессиональных компетенций (ПК-1).

## 6. Самостоятельная работа студентов
## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль №1 Характеристика подвижных игр** | | | |
| 1 | Основные требования к дисциплине подвижные игры | 4 | Письменное обоснование |
| 2 | Теория происхождения игры. Естественно научные основы игровой деятельности. Игра и труд, их связь и различие. Группировка подвижных игр. | 4 | Реферат |
| 3 | Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры (подготовка Места, подготовка инвентаря, разметка площадки). Организация играющих. | 4 | Реферат |
| **Модуль №2 Подвижные игры в общеобразовательной школе** | | | |
| 4 | Структура изучения и организации подвижных игр в начальной школе | 10 | Реферат |
| 5 | Структура изучения и организации подвижных игр в средней школе | 10 | Презентация |
| **Модуль №3 Подвижные игры в системе физической культуры и спорта** | | | |
| 6 | Игры и виды спорта. Подвижные игры как средство воспитания физических качеств. | 6 | Письменное обоснование |
| 7 | Особенности использования подвижных игр для технической и тактической подготовки в различных видах спорта. Игры как, одно из средств осуществления психологической готовности к соревнованиям. | 6 | Конспект |
| 8 | Организация и планирование материала по подвижным играм в зимних и летних оздоровительных лагерях. Применение игр в режиме на зарядке, на физкультурных занятиях, в работе спортивных секциях. Организация их на местности и на воде. Работа по итогам в клубах по месту жительства, в парках культуры и отдыха. | 6 | Конспект |
| 9 | Особенности проведения спортивных праздников на основе использования подвижных игр. | 6 | Конспект |
| 10 | История развития народных игр. Народные игры, как одно из средств воспитания подрастающего поколения. Методика разучивания и проведения русских народных игр с дошкольниками и детьми школьного возраста. Русские народные игры и их | 6 | Письменное обоснование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | варианты. Спортивная лапта и ее правила. | | |
| Всего | | 62 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Основная литература

1. Подвижные игры : учеб. пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Е.Ю. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2019 .— 159 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-122-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/816962 (дата обращения: 20.05.2026)

2. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова.— М.: Физическая культура, 2008.— 128 с. — ISBN 978-5-97460-088-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286729

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература

1. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236381

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Жариков Е.Л. и др.. Теория и методика обучения базовым видам спорта (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др., Жариков Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013.— 19 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236422

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова.— М.: Физическая культура, 2008.— 112 с. — ISBN 978-5-97460-105-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286728

**ВОЛЕЙБОЛ**

| п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль №1 История и правила игры** | | | |
| 1 | Основные требования к программному материалу по курсу волейбол | 4 | Письменное обоснование |
| 2 | Современная история развития волейбола | 4 | Письменное обоснование |
| 3 | Официальные правила игры в волейбол | 6 | Презентация |
| **Модуль №2 Физическая подготовка** | | | |
| 4 | Описание основных физических качеств и способностей в волейболе | 4 | Реферат |
| 5 | Методика организации общей и специальной физической подготовки | 6 | Конспект |
| **Модуль №3 Техника и тактика игры** | | | |
| 6 | Фазовый анализ технических приемов нападения и защиты в волейболе | 8 | Конспект |
| 7 | Методика обучения техническим приемам нападения и защиты в волейболе | 12 | Конспект |
| 8 | Описание тактических действий и взаимодействий в нападении и защите | 6 | Реферат |
| 9 | Методика обучения тактическим действиям и взаимодействиям в нападении и защите | 12 | Реферат |
| Всего | | 62 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

**ВОЛЕЙБОЛ**

Основная литература

1. Волейбол и его разновидности: [учебник] / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин .— Москва : Советский спорт, 2024 .— 524 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-377-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/877209

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

4. Официальные волейбольные правила 2016-2020. – Режим доступа: http://www.volley.ru/documents/42/p2/2504/

Дополнительная литература

1. Детско-юношеский волейбол. Возрастная категория 8-9 лет: учебное-пособие для вузов / А.В. Родин, В.В. Костюков, М.В. Луганская, К.В. Прохорова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 744 с.: ил. – Текст: непосредственный.

2. Ионов, А.А. Организация и проведение соревнований по волейболу и пляжному волейболу [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.П. Денисенко, Е.Б. Кузьмин, Н.Н. Софронов, А.А. Ионов.— Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2010.— 128 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242669

3. Кунянский, В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства [Электронный ресурс]: метод. пособие для тренеров и судей / В. А. Кунянский.— М.: ТВТ Дивизион, 2014.— 72 с. — ISBN 978-5-98724-066-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280685

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин.— М.: Спорт, 2015.— 89 с.: ил. — (Спорт в школе).— ISBN 978-5-9906578-2-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641156

## БАСКЕТБОЛ

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Модуль №1 История и правила игры** | | | |
| 1 | Современная история развития баскетбола | 2 | Реферат |
| 2 | Основные спортивные результаты баскетболистов на мировой и внутренней арене. | 2 | Реферат |
| 3 | Официальные правила игры в баскетбол | 2 | Презентация |
| **Модуль №2 Физическая подготовка** | | | |
| 4 | Описание основных физических качеств и способностей в баскетболе | 2 | Реферат |
| 5 | Методика организации общей физической подготовки | 6 | Конспект |
| 6 | Методика организации специальной физической подготовки | 6 | Конспект |
| **Модуль №3 Техника и тактика игры** | | | |
| 7 | Структура игровых приемов в процессе занятий баскетболом. Классификационные признаки технических приемов игры в баскетболе | 4 | Письменное обоснование |
| 8 | Фазовый анализ технических приемов нападения и защиты в баскетболе | 4 | Конспект |
| 9 | Описание технических приемов нападения | 4 | Конспект |
| 10 | Описание технических приемов защиты | 4 | Конспект |
| 11 | Структура игровых действий и взаимодействий в | 4 | Письменное |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | процессе занятий баскетболом | | обоснование |
| 12 | Описание индивидуальных тактических действий в нападении и защите | 6 | Реферат |
| 13 | Описание групповых тактических взаимодействий в нападении и защите | 6 | Реферат |
| 14 | Описание командных тактических взаимодействий в нападении и защите | 6 | Реферат |
| Всего | | 58 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

**БАСКЕТБОЛ**

Основная литература

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д. И. Нестеровский.-3-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2007.-336с.

2. Орлан, И.В. Баскетбол: основы обучения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Орлан.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 137 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230528

3. Официальные правила баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202017.pdf

4. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин. — М.: Советский спорт, 2009. — 168 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0380-5. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187016

Дополнительная литература

1. Баскетбол. Подготовка судей [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.В. Чернов.— М.: Физическая культура, 2009.— 256 с.: ил. — ISBN 978-5-9746-0127-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286711

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Официальные волейбольные правила Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.С.

Зданович.— Соликамск: СГПИ, 2013.— 68 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236102

6. Дмитриев, Ф.Б. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей [Электронный ресурс]: методические рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу / М.П. Григорьев, И.К. Латыпов, Р.С. Хайрулин, Ф.Б. Дмитриев.— М.: ООО Издательский центр «Наука», 2014.— 75 с. — ISBN 978-5-9999-2077-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291929

7. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.А. Лепёшкин.— 2-е изд., стер. — М.: Советский спорт, 2013.— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0694-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279347

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Е.Ю. Ковыршина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 136 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640918

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | 01.001. ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **Знать**<br>- основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>**Уметь**<br>- управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>**Иметь опыт**<br>- управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. |

| | | |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 01.001. ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **Знать**<br>- особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Уметь**<br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Иметь опыт**<br>- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | 01.001. ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **Знать**<br>- основы проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Уметь**<br>- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Иметь опыт** |

| | | |
|---|---|---|
| | | - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. |
| ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | 01.001. ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/02.6 Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | **Знать**<br>- основы планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.<br>**Уметь**<br>- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.<br>**Иметь опыт**<br>- планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей |

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | | |
| **Знать**<br>- основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>**Уметь**<br>- управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>**Иметь опыт**<br>- управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни<br>Умеет – управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>Имеет опыт – управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни<br>Умеет – управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>Имеет опыт – управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – основы управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни<br>Умеет – управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.<br>Имеет опыт – управления своим временем, выстраивания и реализации траектории | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| | саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | |
| **Знать**<br>- особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Уметь**<br>- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**Иметь опыт**<br>- поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Тестирование<br>Учебная практика |
| | **Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает – особенности поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет – поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Имеет опыт – поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | Реферат с презентацией<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| | профессиональной деятельности. | |
| ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | | |
| **Знать**<br>- основы проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Уметь**<br>- проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – основы проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Имеет опыт – проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – основы проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и | Тестирование<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| | когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Имеет опыт – проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | |
| | **Эталонный уровень** (отлично): Знает – основы проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Умеет – проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Имеет опыт – проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | Реферат с презентацией Учебная практика |
| ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | | |
| **Знать** - основы планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, | **Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает – основы планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно- | Устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.<br>**Уметь**<br>- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.<br>**Иметь опыт**<br>- планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей | гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.<br>Умеет – планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.<br>Имеет опыт – планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает – основы планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.<br>Умеет – планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.<br>Имеет опыт – планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ | Тестирование<br>Учебная практика |

| | | |
|---|---|---|
| | образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | |
| | **Эталонный уровень** (отлично): Знает – основы планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. Умеет – планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. Имеет опыт – планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | Реферат с презентацией Учебная практика |

## Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Основной формой текущего контроля являются устные опросы, контрольные работы, тестовые задания, презентации, учебная практика. Итоговым контролем бакалавров заочной формы обучения является дифференцированный теоретический зачет – 7 семестр, которые позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков в процессе овладения дисциплиной.

Способы оценки компетенций студентов проводится по модульно-рейтинговой системе, включающей:

1. Оценку посещаемости аудиторных и практических занятий:

100% посещаемости - количество баллов – 15;

75-90% - количество баллов 10;

50-75% - количество баллов 5;

меньше 50% - количество баллов 0.

2. Сдача контрольных нормативов – 15 баллов.

3. Контрольная работа:

80-100% правильных ответов - 15 баллов;
60-80% правильных ответов – 10 баллов
40-60% правильных ответов – 5 баллов

4. Проведение подготовительной или основной части занятия – 20 баллов.

5. Выступление с докладом - 10 баллов

6. Написание реферата - 10 баллов.

До теоретического зачета допускаются студенты, набравшие по сумме баллов 6 аттестаций – с 61-74балла – 3 (удовлетворительно), с 75-90 баллов – 4 (хорошо), с 91 балла и более – 5 (отлично).

Оценки, полученные в результате изучения дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности» (Спортивные игры) учитываются при сдаче дифференцированного теоретического зачета.

**Тестовые задания по дисциплине**
**«Базовые виды двигательной деятельности» (волейбол)**

*Инструкция.* Тестирование предполагает выбор варианта ответа (ов) на поставленный вопрос, путем обведения правильного варианта кружком. Для получения «зачтено» по тестированию, необходимо набрать 80% правильных ответов.

1. Родиной волейбола считается:
а) Россия
б) Куба
**в) США**
г) Древняя Греция
2. Датой рождения волейбола принято считать:
а) 1812г
б) 1861г
**в) 1895г**
г) 1905г
3. Название игры волейбол переводится как:
а) «мяч в воздухе»
**б) «летающий мяч»**
в) «мяч руками»
г) «мяч через сетку»
4. Датой появления волейбола в России(СССР) считается:
а) 1905г
б) 1917г
**в) 1919г**
г) 1923г

5. Московский совет физкультуры разработал и утвердил первые официальные отечественные правила проведения соревнований по волейболу:

а) 1917г

б) 1919г

в) 1923г

**г) 1925г**

6. Центром спортивных баталий в период рассвета волейбола в нашей стране был:

а) Московский зоопарк

**б) Центральный парк культуры и отдыха им. А.М. Горького**

в) Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры

г) спортивный комплекс «Лужники»

7. Испытательно-квалификационной комиссией секции ручных игр скомплектован судейский корпус (36 человек) и проведен первый судейский семинар:

а) 1923г

**б) 1929г**

в) 1934г

г) 1939г

8. Сколько было всего проведено Всесоюзных волейбольных праздников:

а) 2

**б) 4**

в) 6

г) 8

9. Дебют российского волейбола на мировой арене состоялся:

а) 1947г

**б) 1949г**

в) 1951г

г) 1953г

10. Никогда не играл в волейбол:

а) К. Рева

б) Ю. Чесноков

в) А. Долинская

г) Г. Ахведиани

**д) С. Кокотов**

е) В. Саввин

ж) А. Чинилин

11. Кто из ниже перечисленных выдающихся тренеров нашей страны введен в «Мировой зал славы волейбола» (США):

**а) Вячеслав Платонов**

б) Гиви Ахведиани

в) Николай Карполь

г) Олег Чехов

12. Женская команда становилась Чемпионами Олимпийских игр:

**а) 1972г**

б) 1976г

**в) 1980г**

**г) 1988г**

13. Мужская команда становилась Чемпионами Олимпийских игр:

**а) 1964г**

**б) 1968г**

**в) 1980г**

г) 1992г

14. В 1950г мужская сборная СССР под руководством А. Чинилина выигрывает первенство континента. Чем ознаменована эта победа?

**а) команда не проиграла ни одной партии в ходе турнира**

б) турнир проводился сразу после серьезных изменений в правилах игры

в) турнир проводился по новой системе розыгрыша с участием большого числа команд

15. Какая из мужских команд впервые в 1960г добивается успеха на международной арене:

а) «Автомобилист» (Ленинград)

**б) ЦСКА (Москва)**

в) «Радиотехник» (Рига)

г) «Динамо» (Харьков)

16. Волейбол –

а) циклическая командная игра

**б) ациклическая командная игра**

17. Мышечная работа носит …….. характер:

**а) скоростно-силовой**

**б) точностно-координационный**

в) преодолевающе-взрывной

г) выносливый

18. В волейболе физические качества условно делятся на:

**а) общие**

б) направленные

**в) специальные**

г) смежные

19. В методологии спорта существует ….. физических качеств:

а) 3

б) 4

**в) 5**

г) 6

20. К общим физическим качествам нельзя отнести:

а) силу;

б) быстроту;

в) выносливость;

г) гибкость;

д) ловкость;

**е) прыгучесть.**

21. К специальным физическим качествам нельзя отнести:

а) «взрывная» сила;

б) быстрота перемещения и прыгучесть;

**в) координационные способности;**

г) прыжковая и игровая выносливость;

д) акробатическая и прыжковая ловкость.

22. Общая сила это - …

**а) способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;**

б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.

23. Проявление мышечной силы не зависит от…

**а) особенности организма в усваивании микро- и макроэлементов;**

б) концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата;

в) физиологического поперечника мышц;

г) биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах, степени их утомления;

д) биомеханических характеристик движения.

24. «Взрывная» сила это - …

а) способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий;

**б) способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения.**

25. Прыгучесть это…

**а) способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач.**

б) способность волейболиста совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени;

в) способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями;

26. Техника игры в волейбол – это …

а) это весь арсенал технических приемов освоенных в совершенстве для ведения игры

**б) это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре**

в) это гармоничное сочетание всех элементов игры для достижения поставленной цели

27. Технический прием – это система … … , сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач.

**а) рациональных движений**

б) комплексных упражнений

в) двигательных функций

28. Основными классифицирующими признаками технического приема являются: (определите ошибку)

а) количество рук участвующих в ударном движении;

б) место удара мячей по мячу;

в) положение тела игрока относительно сетки;

**г) уровень функциональной подготовки.**

29. Варианты техники – это …

а) способы и варианты выполнения технических приемов на различных этапах подготовки;

**б) конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.**

30. Каждый технический прием представляет собой …

**а) нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом;**

б) систему движений решающих одну общую задачу.

31. Части технического приема, определенным образом взаимодействующие друг с другом, называются …

а) микроциклами;

б) сегментами;

**в) фазами.**

32. В каждом техническом приеме выделяют три фазы

а) вводную;

**б) подготовительную;**

**в) основную (рабочую);**

**г) заключительную.**

33. В технических приемах, выделяют …

а) вводящую, ударную и заключительную фазы

б) разминающую, производную и выводящую фазы

**в) подготовительную, основную(рабочую) и заключительную фазы**

34. В двигательный состав каждого приема входят:

**а) исходное положение;**

**б) фазы технического приема;**

в) противодействие сбивающим факторам.

35. Основной задачей начального положения, является …

а) создание благоприятных условий для экономии внутренних ресурсов организма

**б) создание максимальной готовности к последующему перемещению**

в) создание условий, при которых возможен 100% визуальный контроль мяча

36. В подготовительной фазе

а) действие направленно на реализацию смысловой задачи технического приема

**б) действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема**

37. В основной (рабочей) фазе

**а) действие направленно на реализацию смысловой задачи технического приема**

б) действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема

38. В заключительной фазе

**а) выполнение технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям**

б) действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема

39. Одной из основных задач подготовительной фазы любого технического приема является:

а) быстро адаптировать спортсмена к меняющимся условиям игры

**б) приспособление данного приема к меняющимся условиям игры**

40. По классификации техника изначально делится на:

**а) технику нападения и технику защиты**

б) технику передач и технику ударов

в) технику действий и технику противодействий

41. К технике перемещения относятся …

**а) стартовые стойки**

**б) ходьба, бег**

**в) скачок**

г) прыжки

42. Основная задача стартовой стойки…

**а) приобретение максимальной готовности к перемещению**

б) занять статичное положение в определенной зоне на площадке

43. Для чего игрок принимает неустойчивое положение

**а) чтобы легко начать движение**

б) чтобы быстро среагировать на мяч

44. Устойчивая стойка – это…

**а) такая стойка, при которой ОТЦ тела игрока проецируется между ног на середине площади опоры**

б) такая стойка, при которой вес тела игрока приходится на 1/3 пяточной области стопы

45. В чем отличие устойчивой от основной стойки

а) ОЦТ тела

б) наклон корпуса

в) положение рук

**г) расположение стоп на площади опоры**

46. Виды шагов используемых волейболистами (определите ошибку)

а) обычный шаг

**б) шаг с подскоком**

в) приставной шаг

г) скрестный шаг

47. Скачок – это…

**а) широкий шаг с безопорной фазой**

б) широкий шаг с опорой на ногу

48. К технике владения мячом относятся …

а) блок

**б) подача**

**в) передача**

**г) нападающий удар**

49. К технике противодействий относятся …

а) удар по переходящему мячу

**б) прием мяча**

**в) блок**

50. Подача – это…

**а) технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру**

б) все действия, в результате которого мяч направляется на сторону соперника

51. Способы выполнения подач

**а) подача «крюком»**

б) подача боком

**в) верхняя прямая подача в прыжке с разбега**

г) подача «свеча»

52. В чем отличие нижней боковой от верхней боковой подачи

а) положение ног относительно ОТЦ

б) стартовая стойка

**в) место встречи руки с мячом**

53. Передача – это…

**а) технический прием, с помощью которого мяч направляется выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара**

б) технический прием, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника

54. Виды передач(3):

**а) передача двумя руками сверху**

**б) передача в одной рукой сверху**

в) передача двумя руками снизу

**г) передача мяча сверху в прыжке двумя руками сверху**

55. Главная техническая задача передач – это…

а) выполнить передачу в заданную точку или с минимальной погрешностью;

**б) обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов.**

56. По скорости полета мяча передача подразделяются на…

а) взвешенные (не более 1-2 м/с);

**б) медленные (до 10 м/с);**

**в) ускоренные (до 16 м/с);**

**г) скоростные (более 16 м/с).**

57. Нападающий удар – это …

**а) технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки;**

б) технический прием, в обязательном выполнении одной рукой, для отправления мяча на сторону соперника.

58. Выделяют два способа выполнения нападающего удара

а) с укороченных передачу и отведенных от сетки

б) с переводом вправо и лево

**в) прямой и боковой**

**Подвижные игры**

*Инструкция.* Тестирование предполагает выбор варианта ответа (ов) на поставленный вопрос, путем обведения правильного варианта кружком. Для получения «зачтено» по тестированию, необходимо набрать 80% правильных ответов.

1. КТО ВПЕРВЫЕ РАЗРАБОТАЛ ТЕОРИЮ О ТОМ, ЧТО ИГРА – ДИТЯ ТРУДА?

А. Фучик Ю.

Б. Вунд В.

В. Плеханов Г.В.

Г. Макаренко А.С.

2. ИСТОЧНИКОМ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ИГРЫ У ЖИВОТНЫХ ЯВЛЯЮТСЯ:

А. Отражение окружающего мира

Б. Инстинктивные приспособительные действия

В. Желание двигаться

Г. Дрессировка

3. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ИГР В МЛАДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ?

А. Жизнь близкого ребенку человека

Б. Окружающий мир

В. Социальные взаимодействия людей

Г. 1-я и 2-я сигнальная система

4. КТО ИЗ ПЕДАГОГОВ СКАЗАЛ, ЧТО МЕЖДУ ИГРОЙ И ТРУДОМ БОЛЬШОЙ РАЗНИЦЫ НЕТ?

А. Плеханов Г.В.

Б. Покровский

В. Добролюбов Н.А.

Г. Макаренко А.С.

5. ХАРАКТЕРНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР ЯВЛЯЕТСЯ?

А. Подвижность

Б. Естественные движения

В. Двигательные действия, мотивированные ее сюжетом

Г. Форма и содержание

6. ИГРОВОЙ МЕТОД ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ:

А. Комплексного совершенствования движений в усложненных условиях

Б. Для развлечения и веселья

В. Для упрощения условий выполнения упражнений

Г. Для снижения нагрузки

7. В ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДВА ОСНОВНЫХ ВИДА ПОДВИЖНЫХ ИГР:

А. С предметами и без них

Б. Творческие (свободные) и организованные

В. Сложные и простые

Г. Командные и индивидуальные

8. ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ГЛАВНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. Разнообразные движения и действия играющих

Б. Активный отдых

В. Благоприятное влияние на нервную систему

Г. Правила

9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ СПОСОБСТВУЮТ:

А. Всестороннему развитию ребенка

Б. Интеллектуальному развитию

В. Развитию сердечнососудистой и дыхательной систем организма

Г. Физическому развитию

10. КАКИЕ ИГРЫ ИМЕЮТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ?

А. Игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта

Б. Игры, большой интенсивности

В. Воспитывается стереотип движения

Г. Игры на внимание

11. В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА РАЗВИВАЮТСЯ:

А. Комбинированно

Б. Последовательно

В. Комплексно

Г. Не развиваются

12. КТО ИЗ ПЕДАГОГОВ СКАЗАЛ, ЧТО С ПОМОЩЬЮ ИГРЫ МОЖНО ВОСПИТАТЬ НАСТОЯЩЕГО КОММУНИСТА, А МОЖНО ЗВЕРЯ?

А. Крупская Н.К.

Б. Макаренко А.С.

В. Ушинский К.Д.

Г. Фучик Ю.

13. КТО СОЗДАЛ НАУЧНООБОСНОВАННУЮ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ?

А. Семашко Н.В.

Б. Лесгафт П.Ф.

В. Луначарский А.В.

Г. Соловейчик С.

14. КТО РАЗРАБОТАЛ МЕТОДИКУ РУКОВОДСТВА ИГРАМИ?

А. Марц В.Г.

Б. Семашко В.Г.

В. Лесгафт П.Ф.

Г. Соловейчик С.

15. КТО ОРГАНИЧЕСКИ СВЯЗЫВАЛ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ?

А. Марц В.Г.

Б. Гореневский В.Г.

В. Покровский Е.А.

Г. Макаренко А.С.

16. КТО РАЗРАБОТАЛ МЕТОДИКУ ПРЕПОДАВАНИЯ ШКОЛЬНЫХ ИГР?

А. Марц В.Г

Б. Лесгафт П.Ф.

В. Макаренко А.С.

Г. Крупская Н.К.

17. КТО РАЗРАБОТАЛ КЛАССИФИКАЦИЮ ШКОЛЬНЫХ ИГР?

А. Лесгафт П.Ф.

Б. Крупская Н.К.

В. Сухомлинский В.А.

Г. Макаренко А.С.

18. КТО ИЗ ПЕДАГОГОВ СЧИТАЛ, ЧТО ИГРА ОДНО ИЗ ДЕЙСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К ТРУДУ?

А. Крупская Н.К.

Б. Покровский Е.А.

В. Корчак Я.Н.

Г. Макаренко А.С.

19. КАК ПОНЯТЬ «ИГРА» - СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ?

А. Многообразная деятельность общества

Б. Отражает действительность жизни общества

В. Игра- полезное средство воспитания детей

Г. Игра – очень эмоциональная деятельность

20. КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ «ЗАНЯТИЯ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВОСПИТЫВАЮЩИМИ ПО ХАРАКТЕРУ»?

А. Педагог определенным образом организует поведение играющих

Б. Развитие физических качеств

В. Проведение теоретических занятий

Г. Проведение эстафет

II. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

1. ВЫБОР ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ?

А. Задач урока

Б. Разметки площадки

В. От постоянного места проведения

Г. От принципа активности и сознательности

2. ВЫБОР ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ?

А. Принципа активности

Б. Принципа сознательности

В. Возрастных особенностей

Г. Разметки площадки

3. ВЫБОР ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ?

А. Разметки площадки

Б. Принципа сознательности

В. Физической подготовленности

Г. Принципа активности

4. КТО ПРОВОДИТ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ИГРЫ?

А. Учитель, проводящий игру

Б. Завуч школы

В. Учитель-коллега

Г. Директор школы

5. КАК МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ДОЗИРОВКУ В ИГРЕ?

А. Увеличить или уменьшить количество водящих

Б. Выводить из игры более слабых учащихся

В. Тепло одеться

Г. Давать проигравшим штрафные очки

6. КАК УВЕЛИЧИТЬ НАГРУЗКУ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЭСТАФЕТ?

А. Увеличить количество команд

Б. Установить кратковременные перерывы

В. Разбирать ошибки

Г. Удалять более слабых учащихся

7. ТРЕБОВАНИЯ К ОКОНЧАНИЮ ИГРЫ?

А. Предупреждать об опасности

Б. Предупреждать о возможных ошибках

В. Предупреждать о предстоящем перестроении

Г. Предупреждать об окончании игры

8. КОГДА МОЖНО ПРЕКРАТИТЬ ИГРУ?

А. Когда появляются первые признаки утомления

Б. Когда истекло время игры

В. Когда сменится водящий

Г. Когда водящим побудет как можно больше учащихся.

9. СПОСОБЫ ВЫБОРА КАПИТАНОВ КОМАНД?

А. Выбирают сами играющие

Б. Выбирают по сговору

В. Путем маршировки

Г. Путем расчета

10. КОГДА ВЫБИРАЮТ ИЛИ НАЗНАЧАЮТ КАПИТАНОВ?

А. До начала игры

Б. Когда составлены команды

В. После проигрыша команды

Г. Когда выделены помощники

11. ТРЕБОВАНИЯ К СУДЕЙСТВУ ИГРЫ?

А. Субъективность

Б. Пристрастность

В. Объективность

Г. Безразличие

12. ПРАВИЛЬНОЕ СУДЕЙСТВО ИГРЫ СПОСОБСТВУЕТ:

А. Воспитанию честности и уважения к правилам

Б. Желанию побеждать

В. Желанию обыграть соперника

Г. Воспитанию самостоятельности

13. ВЫБОР ИГРЫ ЗАВИСИТ ОТ:

А. Разметки площадки

Б. Принипа сознательности

В. Формы занятия

Г. Принципа активности

14. СПОСОБЫ РАЗДЕЛЕНИЯ НА КОМАНДЫ:

А. По принципу доступности

Б. По наличию инвентаря

В. По выбору капитанов

Г. Зависит от состояния здоровья

15. СПОСОБЫ ВЫБОРА КАПИТАНОВ КОМАНД:

А. Назначает руководитель

Б. Путем расчета

В. По сговору

Г. Путем маршировки

16. КАКОЙ ИЗ СПОСОБОВ РАЗДЕЛЕНИЯ НА КОМАНДЫ ИМЕЕТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ?

А. По расчету

Б. Путем маршировки

В. По сговору

Г. По назначению капитанов.

17. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ:

А. Укреплять здоровье учащихся

Б. Проводить как можно больше игр

В. Поддерживать связь с родителями

Г. Поддерживать связь с классными руководителями

18.ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ:

А. Проводить как можно больше соревнований

Б. Содействовать овладению жизненно-необходимыми двигательными навыками.

В. Проводить одни и те же игры, чтобы учащиеся их запомнили

Г. Подбирать игры в зависимости от окружающей действительности

19. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ:

А. Прививать учащимся организаторские навыки

Б. Поддерживать связь с классными руководителями

В. Дать максимальную нагрузку в игре.

Г. Развлечь учащихся

20. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ?

А. Правильный рассказ

Б. Логичность рассказа

В. Четкое руководство игрой

Г. Руководитель подходит к играющим без учета настроения аудитории

21. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРОЙ?

А. Конкретность объяснения

Б. Последовательный рассказ

В. Медлительность

Г. Логичность объяснения

22. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ?

А. Логичность объяснения

Б. Конкретность объяснения

В. Частые остановки игры

Г. Четкое руководство игрой

23. КТО ИЗ ПЕДАГОГОВ СКАЗАЛ: «МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ДЕТИ УЧАТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА УЧЕБЕ, НО ЧТО В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ ОНИ УЧАТСЯ ОРГАНИЗОВЫВАТЬСЯ, УЧАТСЯ УЗНАВАТЬ ЖИЗНЬ»?

А. Сухомлинский В.А.

Б. Крупская Н.К.

В. Корчик Я.

Г. Макаренко А.С.

24. ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ОРГАНИЗАТОРСКИХ НАВЫКОВ И ЗНАНИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. Знания правил

Б. Использование отдельных ролей в игре

В. Знание содержания игры

Г. Использование инвентаря в игре

25. КАКИЕ ИГРЫ ИМЕЮТ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ?

А. Игры, в которые играют по желанию

Б. Игры с набивными мячами

В. Игры с элементами гимнастики

Г. Игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта

III. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

1. ДЛЯ КАКОГО КЛАССА ХАРАКТЕРНО СЮЖЕТНО-ОБРАЗНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ?

А. 2

Б. 1

В. 3

Г. 4

2. С КАКОГО КЛАССА МОЖНО ДАВАТЬ ИГРЫ С НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ СИЛОВЫМИ НАПРЯЖЕНИЯМИ?

А. 4

Б. 6

В. 3

Г. 7

3. ПОЧЕМУ ИГРЫ В 1-М КЛАССЕ В ОСНОВНОМ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ?

А. Незначительный двигательный опыт

Б. Не умеют вести себя в коллективе

В. Отсутствие воли к победе

Г. Отсутствуют для данного возраста коллективные игры

4. С КАКОГО КЛАССА НАЧИНАЕТСЯ ШИРОКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ КОМАНДНЫХ ИГР?

А. 4

Б. 7

В. 5

Г. 3

5. КАКИЕ ИГРЫ ЛЮБЯТ ПОДРОСТКИ?

А. В которых каждый может наилучшим способом показать свои личные возможности и использовать их в интересах своего коллектива

Б. В которых проявляются скоростно-силовые способности

В. Игры на внимание

Г. Игры на координацию движений

6. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ НАЧИНАЮТ ПОНИМАТЬ, ЧТО В ИГРАХ ВСЕ УСЛОВНО?

А. 10-12 лет

Б. 14

В. 15-16

Г. 9

7. С КАКОГО ВОЗРАСТА В КОМАНДАХ ДОЛЖНО БЫТЬ РАВНОЕ КОЛИЧЕСТВО МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК?

А. 10

Б. 11

В. 12

Г. 13

8. ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАКИХ КАЧЕСТВ В МЛАДШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ НАДО ДЕЛИТЬ КОМАНДУ ПО ПОЛУ?

А. Скоростно-силовых

Б. Выносливость с сопротивлением

В. Координацию движений

Г. Быстроту, ловкость

9. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ИГРЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К СПОРТИВНЫМ?

А. 13-15

Б. 7

В. 11-12

Г. 9

10. В КАКОМ КЛАССЕ ОТПАДАЕТ СЮЖЕТНОСТЬ В ИГРАХ?

А. 7-8классе

Б. 10 класс

В. 5-6 класс

Г. 4 класс

11. ОСНОВНОЕ МЕСТО В 15-17 ЛЕТ ЗАНИМАЮТ?

А. Подготовительные игры

Б. Спортивные игры

В. Подводящие игры

Г. Деловые игры

12. В 15-17 ЛЕТ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЯВЛЯЮТСЯ?

А. Основным средством

Б. Вспомогательным средством

В. Посредственное средство

Г. Непосредственное средство

13. СПОСОБЫ ВЫБОРА ВОДЯЩИХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ В 1-М КЛАССЕ

А. По жребию

Б. По считалке

В. По желанию учащихся

Г. По выбору играющих

14. НАЧИНАЯ С КАКОГО КЛАССА УЧИТЕЛЬ ОБРАЩАЕТСЯ К УЧАЩИМСЯ «РЕБЯТА»?

А. 3

Б. 4

В. 7

Г. 2

15. КАКИЕ ИГРЫ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРЕДЛАГАТЬ ВСЕМУ КЛАССУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ?

А. Эстафеты

Б. Близкие к спортивным

В. Подводящие

Г. Аттракционы

16. КАКОЙ ХАРАКТЕР НОСЯТ ИГРЫ В 10-11 КЛАССАХ?

А. Основной

Б. Индивидуальный

В. Вспомогательный

Г. Групповой

17. ИСПОЛЬЗУЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ В 10-11 КЛАССАХ, УЧАЩИЕСЯ ПРИВЫКАЮТ:

А. Владеть инвентарем, используемым в игре

Б. Помнить о технике безопасности

В. Правильно применять приобретенные навыке в неожиданно складывающейся обстановке

Г. Развлекаться

18. КАКАЯ ЗАДАЧА СТОИТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. Совершенствовать навыки, приобретенные на занятиях различными видами спорта

Б. Не спорить друг с другом

В. Знакомиться с другими видами спорта

Г. Воспитывать смелость

19. КАКАЯ ЗАДАЧА СТОИТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 10-11 КЛАССАХ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. Не спорить друг с другом

Б. Знакомиться с другими видами спорта

В. Приучать учащихся действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях игры

Г. Воспитывать быстроту

IV. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВО ВНЕУРОЧНОЙ И ВО ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ

1. ГДЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ?

А. В рекреации

Б. На местности

В. В зале

Г. В помещении

2. КАКИЕ ИГРЫ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ В ДОМАХ ТВОРЧЕСТВА, ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ?

А. Игры-атракционы

Б. Линейные эстафеты

В. Гонки

Г. Круговые эстафеты

3. КАКОЙ ХАРАКТЕР НОСЯТ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОВОДИТЬ В ДОМАХ ТВОРЧЕСТВА, ЮНОШЕСТВА И МОЛОДЕЖИ?

А. Индивидуальный

Б. Групповые

В. Массовые

Г. Переходные к командным

4. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ПОДВИЖНОЙ ПЕРЕМЕНЕ:

А. Игры большой интенсивности

Б. В игре от начала до конца должны играть все учащиеся школы

В. Из игры можно выйти и войти, это не повлияет на ход игры

Г. Игры-поединки

5. ЗА СКОЛЬКО МИНУТ ДО НАЧАЛА УРОКА ДОЛЖНА ЗАКАНЧИВАТЬСЯ «ПОДВИЖНАЯ ПЕРЕМЕНА»?

А. 30 секунд

Б. 1 минута

В. 2 минуты

Г. 10 минут

6. МОГУТ ЛИ ДЕТИ, ПОДРОСТКИ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ИГРЫ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ?

А. Не могут

Б. Обязательно должен быть руководитель

В. Под присмотром вожатых

Г. Могут

7. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПРОВОДИТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ?

А.Обязательно

Б. По желанию учителя

В. Не обязательно

Г. По желанию детей.

8. ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ГРУППАХ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ ПРОДОЛЖЕНИЕМ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ?

А. являются продолжением урока физической культуры

Б. не являются продолжением урока физической культуры

В. Не обязательно являются продолжением урока физической культуры

Г. Играют по желанию учащихся

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО КОМПЛЕКСУ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

1. КОМУ ПРИНАДЛЕЖИТ ИДЕЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. Марцу В.Г.

Б. Макаренко А.С.

В. Геллеру Е.М.

Г. Сухомлинскому В.А.

2. В КАКОМ ГОДУ ПРИНЯТО ПОСТАНОВЛЕНИЕ «О ВСЕСОЮЗНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПИОНЕРОВ И ШКОЛЬНИКОВ ПО ИГРАМ И ЭСТАФЕТАМ НА ПРИЗ КЛУБА «ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ»?

А. 1936

Б. 1920

В. 1962

Г. 1973

3. ОТМЕТЬТЕ ОСНОВНОЙ ДОКУМЕНТ, РАСКРЫВАЮЩИЙ УСЛОВИЯ И СОДЕРЖАНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ:

А. Положение

Б. Договор

В. Пакт

Г. Согласие

4. КАКОЙ ПУНКТ В ПОЛОЖЕНИИ ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИМ?

А. Цели и задачи соревнований

Б. Определение победителей

В. Заявки

Г. Награждение

5. КАКИМ ИГРАМ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ УЧАЩИЕСЯ 1-3 КЛАССОВ (7-9 ЛЕТ)?

А. Игры с бегом, метаниями, прыжками

Б. Перетягиванием

В. С элементами натуживания

Г. С элементами волейбола

6. КАКИМ ИГРАМ НАДО ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ В 1-3 КЛАССАХ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. Для развития ловкости и быстроты

Б. Для развития силы

В. Для развития скоростно-силовой подготовки

Г. Для развития прыжковой выносливости.

7. КАКИЕ ИГРЫ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ (4-6 КЛАСС) ПРИ ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. Игры с метанием и бросками тяжелых предметов

Б. Игры с сочетанием нескольких видов движений

В. Игры на развитие скоростной выносливости

Г. Игры с ловлей и передачей мяча и мелких предметов

8. РАЗВИТИЮ ЧЕГО СЛЕДУЕТ ОТВОДИТЬ МЕСТО В ИГРАХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ?

А. Быстроты

Б. Гибкости

В. Игры с проявлением ловкости и скоростно-силовых качеств

Г. Прыжковой выносливости

9. ГЛАВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ИГР ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 13-14 ЛЕТ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ СОРЕВНОВАНИЙ:

А. Бег с преодолением препятствий

Б. С элементами плавания

В. С элементами акробатики

Г. С элементами художественной гимнастики

10. ТРЕБОВАНИЯ К ИГРАМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ:

А. Точность выполнения приемов

Б. Многократность повторений

В. Большие силовые нагрузки

Г. Раздельное участие в соревнованиях девушек и юношей

11. КАКОЙ ПРОЦЕНТ ВРЕМЕНИ ОТВОДИТСЯ ЭСТАФЕТАМ СРЕДИ ДРУГИХ ИГР В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. 30%

Б. 50%

В. 10%

Г. 40%

12. СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДОЛЖНО ЗАНИМАТЬ ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. 30-40 мин.

Б. 45 мин.

В. 45-50 мин.

Г. 1.5-2 часа

13. СОДЕРЖАНИЕ ИГР ВО ВТОРОЙ ЧАСТИ КОМПЛЕКСА ПОДВИЖНЫХ ИГР?

А. На развитие быстроты

Б. На развитие выносливости

В. На внимание, с элементами ОРУ

Г. На координацию движения

14. КАКАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ ТРЕБУЕТ ПРОЯВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ?

А. 1

Б. 5

В. 3

Г. 4

15. ИГРЫ КАКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В 4 ЧАСТИ КОМПЛЕКСА ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ?

А. Игры малой и средней интенсивности

Б. Игры большой интенсивности

В. Игры субмаксимальной интенсивности

Г. Игры переменной интенсивности

V. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ.

1. НА ЭТАПЕ ОБЩЕЙ ПОДГОТОВКИ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ДЛЯ:

А. Содействия развития всех физических качеств

Б. Содействие развития ловкости

В. Содействия развития специальных качеств

Г. Содействия развития координации движений

2. МОГУТ ЛИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ?

А. Обязательно

Б. Не могут

В. Желательно

Г. Как хочет тренер

3. В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЗАНЯТИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ?

А. Не обязательно

Б. По желанию спортсменов

В. Обязательно

Г. Как считает нужным тренер

4. МОЖНО ЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ?

А. Можно

Б. Ни в коем случае

В. Как считает нужным тренер

Г. По желанию спортсменов

5. НА КАКОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ В КАЧЕСТВЕ ПОДВОДЯЩИХ ИГР?

А. Ознакомительный

Б. Выполнения упражнения в усложненных условиях.

В. На этапе выполнения упражнений в упрощенных условиях

Г. Закрепление в игре

6. КОГДА ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПОЗВОЛЯЮТ МОДЕЛИРОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ СИТУАЦИИ?

А. Когда технические приемы целесообразно использовать применительно к тактическим ситуациям

Б. Когда необходимо точно выполнять технические приемы

В.Когда необходимо рационально использовать тактические взаимодействия

Г. Когда необходимо эффективно использовать технические приемы игры

7. КОГДА ИГРА ВЫСТУПАЕТ КАК СРЕДСТВО СРОЧНОЙ ИНФОРМАЦИИ?

А. Надо определить объем внимания

Б. Когда игры – тесты позволяют судить о степени развития определенных качеств

В. Надо определить эмоциональные реакции

Г. Когда надо определить уравновешенность нервных процессов

8. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ?

А. Правильный рассказ

Б. Логичность рассказа

В. Четкое руководство игрой

Г. Руководитель подходит к играющим без учета настроения аудитории

9. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРОЙ?

А. Конкретность объяснения

Б. Последовательный рассказ

В. Медлительность

Г. Логичность объяснения

10. КАКИЕ ОШИБКИ МОГУТ ВСТРЕТИТЬСЯ В РАБОТЕ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ?

А. Логичность объяснения

Б. Конкретность объяснения

В. Частые остановки игры

Г. Четкое руководство игрой

11. КАК ДОЛЖЕН ВЕСТИ СЕБЯ РУКОВОДИТЕЛЬ ВО ВРЕМЯ РАССКАЗА ИГРЫ?

А. Не стоять на месте, а несколько передвигаться

Б. Рассказывать равномерно

В. Стоять на месте и не двигаться

Г. Переходить от одной группы учеников к другой

12. КАК ОТВЕЧАТЬ НА ВОПРОСЫ УЧАЩИХСЯ?

А. Отвечать отдельно каждому ученику

Б. Отвечать всем громко

В. Не отвечать на вопросы вообще

Г. Отвечать, переходя от группы к группе учеников

13. КАК ДОЛЖЕН ВЕСТИ СЕБЯ РУКОВОДИТЕЛЬ ВО ВРЕМЯ РАССКАЗА ИГРЫ?

А. Стоять на одной из границ зала

Б. Видеть всю аудиторию

В. Стоять в центре круга

Г. Стоять около входной двери, чтобы учащиеся не вышли из зала

**Баскетбол**

*Инструкция.* Тестирование предполагает выбор варианта ответа (ов) на поставленный вопрос, путем обведения правильного варианта кружком. Для получения «зачтено» по тестированию, необходимо набрать 80% правильных ответов.

1. *Дата появления игры в баскетбол?*
а) 1879 г. б) 1891 г. в) 1905 г. г) 1918 г.
2. *Страна родоначальник игры в баскетбол?*
а) Аргентина б) Бразилия в) США г) Россия
3. *Дата проведения первого чемпионата СССР по баскетболу?*
а) 1920 г. б) 1922 г. в) 1923 г. г) 1925 г.
4. *Дата включения баскетбола в программу олимпийских игр?*
а)1932 г. б)1933 г. в)1935 г. г)1936 г.
5.*В каком году была создана Международная федерация баскетбола*
а) 1918 б) 1927 в) 1932 г) 1946
6. *Дата вступления советских баскетболистов в Международную федерацию баскетбола?*
а) 1945 г. б) 1947 г. в) 1949 г. г) 1951 г.
7. *Дата олимпийских игр, в которых впервые приняли участие наши мужские и женские команды?*

| *Мужчины* | | *Женщины* | |
|---|---|---|---|
| а) 1950 г. | б) 1952 г. | а) 1972 г. | б) 1974 г. |
| в) 1954 г. | г) 1956 г. | в) 1976 г. | г) 1980 г. |

8. *Кто был основателем игры в баскетбол?*
а) П. Кубэртен б) Д. Нейсмит
в) А. Варежао г) А. Гомельский
*9. Как называется Международная федерация баскетбола*
*а) РФБ б) НБА в) ФИБА г) МЛБ*
*10.) К какому правилу имеет отношение «средняя линия».*
11. *В ходе игры нападающая команда имеет право, определенное количество времени владеть мячом?*
а) 1 минута б) 30 секунд
в) 24 секунды г) 20 секунд
*12.Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?*
а) 5 человек б) 10 человек в) 12 человек
*13. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:*
а) только тренер команды
б) только главный тренер и капитан
в) любой игрок, находящийся на площадке.
*14. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч…*
а) Отталкивая соперника рукой
б) Поворачиваясь к сопернику спиной
в) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
*15. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?*
а) Три б) Пять в) Семь
*16. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу…*
а) В сторону кольца соперника

б) В свою зону защиты
в) Игроку в зоне штрафного броска
*17. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?*
а) Разрешается
б) не разрешается
в) разрешается под собственную ответственность.
*18. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?*
а) Одна нога выставлена вперед
б) Ноги расставлены на ширину плеч
в) Ноги выпрямлены в коленях
г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах
*19. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?*
а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
*20. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является…*
а) “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
б) Ведение мяча толчком руки
в) Мягкая встреча мяча с рукой
*21. При выполнении ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд…*
а) На ближнем крае кольца
б) На дальнем крае кольца
в) На малом квадрате на щите

**Вопросы к дифференцированному зачету**
**«Волейбол»**

1. Возникновение и развитие волейбола (легенды возникновения, кто является родоначальником, в каком году возник волейбол).
2. История развития мирового волейбола до второй мировой войны.
3. История развития мирового волейбола после второй мировой войны.
4. История развития волейбола в СССР до второй мировой войны.
5. История развития волейбола в СССР после второй мировой войны.
6. Современное состояние волейбола в мире.
7. Какие основные средства технической подготовки используются в волейболе.
8. Перечислить этапы обучения и совершенствования технических приемов.
9. Определение техники игры и ее классификация.
10. Описание техники стоек волейболиста.
11. Описание техники перемещений волейболиста.
12. Фазовая структура техники передачи мяча двумя руками сверху в опорном положении.

13. Фазовая структура техники передачи мяча двумя руками снизу в опорном положении.
14. Фазовая структура техники верхней прямой подачи.
15. Фазовая структура техники нижней прямой подачи.
16. Фазовая структура техники прямого нападающего удара по ходу.
17. Фазовая структура техники блокирования.
18. Последовательность обучения техническому приему волейболиста (методы, подготовительные, подводящие и специальные упражнения).
19. Понятие тактики (определение, задачи) игры и ее классификация.
20. Понятие индивидуальных, групповых и командных действий, определение понятия комбинация.
21. Индивидуальная тактика в нападении.
22. Индивидуальная тактика в защите.
23. Групповая тактика в нападении.
24. Групповая тактика в защите.
25. Командная тактика в нападении.
26. Командная тактика в защите.
27. Сооружения и оборудование для соревнований (игровое поле, линии на площадке, зоны и места, сетка и стойки, мячи).
28. Участники соревнований (состав, размещение и экипировка команды, руководители команды).
29. Игровой формат (розыгрыш и состоявшийся розыгрыш, выигрыш партии и матча, жеребьевка, позиции игроков).
30. Игровые действия (мяч «в», «вне» игры, «в площадке», «за»; ошибки при игре с мячом, площадь перехода, ошибки игрока у сетки, контакт с сеткой).
31. Игровые действия (определение понятия подача, выполнение подачи).
32. Игровые действия (определение понятия атакующий удар, ограничения атакующего удара).
33. Игровые действия (определение понятия блок, ошибки блокирования).
34. Перерывы, задержки и интервал (определение понятия перерыв, количество перерывов, определение понятия замена и ее процедура, определение понятия интервал и процедура смены площадок).
35. Игрок Либеро (экипировка, действия, касающиеся либеро).
36. Поведение участников (спортивное поведение, незначительное неправильное поведение, неправильное поведение, приводящее к санкциям, шкала санкций).
37. Последовательность показа жестов 1ого судьи, 2ого судьи.
38. Первый судья (местонахождение, полномочия, обязанности).
39. Второй судья (местонахождение, полномочия, обязанности).
40. Секретарь (местонахождение, полномочия, обязанности).

**«Подвижные игры»**

1 Зачемподвижные игры изучают в академии спорта?

2 Определения понятий «игра», «подвижная игра», «спортивная игра», «народная игра».

3 Классификация (группировка) подвижных игр.

4 0тличие подвижных игр от спортивных.

5 Методические особенности игры.

6 Естественно-историческая основа возникновения игры.

7 Теории возникновения игры.

8 Социальная сущность игры.

9 Общее и отличие между игрой и трудом.

10 Отличие игр животных от игр человека.

11 Ведущие педагоги, ученые, врачи об игре.

12 Образовательное значение подвижных игр.

13 Воспитательное значение подвижных игр.

14 Оздоровительное значение подвижных игр.

15 Характеристика подвижных игр для младшего школьного возраста.

16 Характеристика подвижных игр для среднего школьного возраста.

17 Характеристика подвижных игр для старшего школьного возраста.

18 Методика проведения подвижных игр с младшими школьниками.

19 Методика проведения подвижных игр в среднем школьном возрасте.

20 Методика проведения подвижных игр в старшем школьном возрасте.

21 Реализация дидактических принципов при подборе и проведении подвижных игр. Основные задачи руководителя игры.

22 От чего зависит выбор игры?

23 Требования к подготовке места, инвентаря для игры, разметка площадки.

24 Размещение играющих и руководителя при объяснении, руководстве и подведения итогов игры.

25 Требования к объяснению игры. План изложения игры.

26 Способы выделения водящих.

27 Способы распределения на команды.

28 Наблюдение за ходом игры и поведением играющих.

29 Способы изменения дозировки при проведении подвижных игр.

30 Требования к окончанию игры и к судейству игры.

31 Место подвижных игр в содержании школьного урока с разными возрастными группами.

32 Положение о проведении соревнований по подвижным играм.

33 Схема построения игрового комплекса соревнований по подвижным играм.

34 Подвижные игры во внеурочных формах работы с учащимися.
35 Подвижные игры в тренировочном процессе.
36 Характеристика игровых уроков.
37 Подвижные игры в избранном виде спорта.

**«Баскетбол»**

1. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол.
2. Баскетбол в России.
3. Дать определение понятиям техника игры, тактика игры.
4. Классификация техники игры в баскетбол.
5. Классификация тактики игры в баскетбол.
6. Дать описание технического приема «передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте». Перечислить возможные ошибки.
7. Дать описание технического приема «передача мяча одной рукой от плеча, стоя на месте». Перечислить возможные ошибки.
8. Дать описание технического приема «передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте». Перечислить возможные ошибки.
9. Дать описание технического приема «передача мяча двумя руками от груди в движении». Перечислить возможные ошибки.
10. Дать описание технического приема «передача мяча одной рукой от плеча в движении». Перечислить возможные ошибки.
11. Дать описание технического приема «бросок одной рукой от плеча, стоя на месте». Перечислить возможные ошибки.
12. Дать описание технического приема «бросок одной рукой сверху в движении». Перечислить возможные ошибки.
13. Дать описание технического приема «ведение мяча». Перечислить возможные ошибки.
14. Дать описание технического приема «остановка двумя шагами, повороты плечом назад». Перечислить возможные ошибки.
15. Дать описание технического приема «остановка прыжком, повороты плечом вперед». Перечислить возможные ошибки.
16. Дать описание технического приема «передвижение в защитной стойке». Перечислить возможные ошибки.
17. Основные требования к проведению урока по баскетболу.
18. Особенности проведения урока по баскетболу.
19. Структура урока по баскетболу. Основные педагогические задачи урока.
20. Подготовительная часть урока (время, задачи, средства, методы).
21. Основная часть урока (время, задачи, средства, методы).
22. Заключительная часть урока (время, задачи, средства, методы).
23. Дать характеристику первого этапа обучения (задачи, средства, методы).
24. Дать характеристику второго этапа обучения (задачи, средства, методы).

25. Дать характеристику третьего этапа обучения (задачи, средства, методы).
26. Дать характеристику четвертого этапа обучения (задачи, средства, методы).
27. Краткая характеристика правил игры.
28. Обязанности судей.
29. Методика судейства.
30. Механика судейства.

## 8 Перечень основной и дополнительной литературы

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Основная литература

1. Подвижные игры : учеб. пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Е.Ю. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2019 .— 159 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-122-6 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/816962 (дата обращения: 20.05.2026)
2. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова.— М.: Физическая культура, 2008.— 128 с. — ISBN 978-5-97460-088-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286729
3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

Дополнительная литература

1. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236381
2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.
3. Жариков Е.Л. и др.. Теория и методика обучения базовым видам спорта (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др., Жариков Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013.— 19 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236422
4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.
5. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова.— М.: Физическая культура, 2008.— 112 с. — ISBN 978-5-97460-105-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286728

## ВОЛЕЙБОЛ

Основная литература

1. Волейбол и его разновидности: [учебник] / Л.В. Булыкина, В.П. Губа, В.В. Костюков, А.В. Родин .— Москва : Советский спорт, 2024 .— 524 с. : ил. — ISBN 978-5-00129-377-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/877209

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

4. Официальные волейбольные правила 2016-2020. – Режим доступа: http://www.volley.ru/documents/42/p2/2504/

Дополнительная литература

1. Детско-юношеский волейбол. Возрастная категория 8-9 лет: учебное-пособие для вузов / А.В. Родин, В.В. Костюков, М.В. Луганская, К.В. Прохорова. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 744 с.: ил. – Текст: непосредственный.

2. Ионов, А.А. Организация и проведение соревнований по волейболу и пляжному волейболу [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.П. Денисенко, Е.Б. Кузьмин, Н.Н. Софронов, А.А. Ионов.— Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2010.— 128 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242669

3. Кунянский, В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства [Электронный ресурс]: метод. пособие для тренеров и судей / В. А. Кунянский.— М.: ТВТ Дивизион, 2014.— 72 с. — ISBN 978-5-98724-066-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280685

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин.— М.: Спорт, 2015.— 89 с.: ил. — (Спорт в школе).— ISBN 978-5-9906578-2-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641156

## БАСКЕТБОЛ

Основная литература

1. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие/Д. И. Нестеровский.-3-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2007.-336с.

2. Орлан, И.В. Баскетбол: основы обучения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.В. Орлан.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 137 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230528

3. Официальные правила баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https:

//russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202017.pdf

4. Родин, А.В. Баскетбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Д.В. Губа, А.В. Родин. — М.: Советский спорт, 2009. — 168 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0380-5. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187016

Дополнительная литература

1. Баскетбол. Подготовка судей [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.В. Чернов.— М.: Физическая культура, 2009.— 256 с.: ил. — ISBN 978-5-9746-0127-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286711

2. Губа, В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П. Губа. – М.: Спорт, 2020. – 720 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спортивных игр в системе физического воспитания: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родина, В.П. Губы, Л.В. Булыкиной, М.В. Зайнетдинова. – М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2023. – 288 с.

4. Основы методики спортивных игр: учебное пособие / под общ. ред. А.В. Родин, А.Б. Самойлов, К.Н. Ефременков. – Смоленск, 2020. – 194 с.

5. Официальные волейбольные правила Организация судейства в баскетболе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / О.С. Зданович.— Соликамск: СГПИ, 2013.— 68 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236102

6. Дмитриев, Ф.Б. Управление игрой в баскетбол. Руководство для судей [Электронный ресурс]: методические рекомендации для начинающих и практических судей по баскетболу / М.П. Григорьев, И.К. Латыпов, Р.С. Хайрулин, Ф.Б. Дмитриев.— М.: ООО Издательский центр «Наука», 2014.— 75 с. — ISBN 978-5-9999-2077-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291929

7. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В.А. Лепёшкин.— 2-е изд., стер. — М.: Советский спорт, 2013.— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0694-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279347

8. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Ф. Мишенькина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Е.Ю. Ковыршина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 136 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640918

## 9 Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1 http://www.volley.ru/ - Всероссийская федерация волейбола
2 http://www.russiabasket.ru/ - Российская федерация баскетбола
3 конспекты-уроков.рф – Методические разработки по подвижным играм

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе преподавания дисциплины ««Базовые виды двигательной деятельности» Спортивные игры (волейбол, подвижные игры, баскетбол) преподаватель должен владеть информацией о современном развитии волейбола, баскетбола, сущности подвижной и спортивной игры. Также ему необходимо учитывать современные тенденции техники и тактики игры, а также развития общих и специальных физических качеств, и способностей.

В процессе проведения учебной практики преподаватель должен четко знать структуру урока по физической культуре, а также критически и конструктивно анализировать проведение практических занятий студентами.

В процессе проведения теоретических занятий преподаватель должен владеть современными компьютерными и информационными технологиями в процессе объяснения учебного материала.

Для усвоения теоретического материала по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности» Спортивные игры (волейбол, подвижные игры, баскетбол) студенту необходимо владеть навыками работы на персональном компьютере и осуществлять постоянную самостоятельную работу.

## 11 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Проведение теоретических занятий осуществляется в аудиториях, оборудованных современными компьютерами и интерактивными досками, позволяющих раскрывать ведущие тенденции в развитии волейбола, баскетбола, а также подвижных и спортивных игр. Также на теоретических занятиях используется мультимедийный проектор, позволяющий демонстрировать видеоматериал по обучению и совершенствованию техники и тактики игры, а также методики судейства.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (аудитории)

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1 | Аудитория № 22 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | посадочных мест: для студентов – 32; для преподавателя – 4. Перечень технических средств обучения: Компьтер iRU Home 223 MT, проектор Hitachi CP-RX78 (стационарный), доска Mimio Xi Interactive, акустические колонки Genius SP-G16. | Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License |
| 2 | Аудитория № 23 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 100*159см. | -//- |
| 3 | Аудитория № 24 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации. | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 100*159см. | -//- |

Практические занятия проходят в спортивном зале, который оборудован всем необходимым инвентарем для проведения занятий по волейболу, баскетболу и подвижным играм.

Материально-техническое обеспечение дисциплины (спортивные залы)

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1 | Универсальный спортивный зал №8 для проведения практических и методических занятий по баскетболу и волейболу | Баскетбольная и волейбольная площадки. Размер зала 54х22 м. Оборудован 2 волейбольными сетками и баскетбольными кольцами |
| 2 | Спортивный зал №7 для проведения учебных занятий по подвижным играм | Размер зала 22х12 м. Оборудован скамейками и инвентарем для проведения занятий по подвижным играм |
| 3 | Спортивный зал №3 для проведения учебных занятий по баскетболу | Баскетбольная площадка. Размер зала 30х16 м. Оборудован баскетбольными кольцами |

Оборудование и инвентарь для практических и методических занятий

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря индивидуального пользования | Единица измерения | Количество |
|---|---|---|---|
| 1 | Волейбольные мячи (для общего курса) | шт. | 15 |
| 2 | Баскетбольные мячи (для общего курса) | шт. | 15 |
| 3 | Скакалки | шт. | 10 |
| 4 | Обручи | шт. | 10 |
| 5 | Набивные мячи | шт. | 10 |

Лицензионное программное обеспечение дисциплины

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Программа утверждена:
Ответственный за ОПОП
49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(Адаптивная физическая культура)»
к.п.н., доцент  Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное образовательное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«29» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующая кафедрой Н.А.Дарданова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ГИМНАСТИКА
основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс –2
Семестр – 3-4
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет (4 семестр)

Программу разработал:
Дарданова Н.А., к.п.н., доцент
Ярославцева Е.И., преподаватель
Борзых П.Д., преподаватель

Смоленск, 2026

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ..... 3
1.1. Выписка из ФГОС 3++ ..... 3
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 9
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 9
5. Содержание дисциплины ..... 10
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 10
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий ..... 10
5.2.1 Содержание лекционных занятий ..... 10
5.2.2. Содержание практических занятий ..... 11
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 14
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 14
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 20
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 20
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 21
7.2.3. Вопросы к дифференцированному зачету ..... 25
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 28
8.1. Основная литература ..... 28
8.2. Дополнительная литература ..... 29
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 29
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 30
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 30
Лицензионное программное обеспечение дисциплины ..... 31
ПРИЛОЖЕНИЕ ..... 33

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 (редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», включают:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

*Типы профессиональных задач:*

- педагогические;
- развивающие;
- реабилитационные (восстановительные);
- компенсаторные.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)***:*

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту **(ТП АФК) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)**;
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту **(ИМпоАФК) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)**.

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.02 – «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья».

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика» состоит из четырех разделов:

- Гимнастика и особенности ее преподавания;
- Основы гимнастической терминологии;
- Основные средства гимнастики;
- Формы и методика занятий гимнастикой.

Практическая реализация дисциплины предусматривает насыщение знаний студентов современными теоретическими положениями и концепциями, строящимися с учетом анализа передового практического опыта и материалов фундаментальных наук.

Учебная работа проводится в форме лекций, семинарских, методических, практических занятий, учебной практики и самостоятельной внеаудиторной работы.

Основным этапом изучения дисциплины является профессионально-педагогическая подготовка, в которой студенты осваивают методику разработки учебно-методической документации и программирование деятельности инструктора-

методиста. А также способствует формированию учения управлять процессом учебно-тренировочной деятельности занимающихся, т.е. конкретизирует умения, обеспечивающие практическую деятельность будущего инструктора-методиста.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК 7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-1 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ПК 1 - способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>– теорию и методику адаптивной физической культуры, анатомию и физиологию человека, биомеханику двигательной деятельности, методику тестирования физической и функциональной подготовленности, сформированности двигательных навыков школьников с ОВЗИ<br>– порядок составления индивидуального плана физической реабилитации инвалида, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья<br>– признаки перенапряжения и переутомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий<br>– средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая открытые и дистанционные<br>– оптимальный двигательный режим и оптимальный уровень физической нагрузки в различные возрастные периоды развития школьников с ОВЗИ | ИМпоАФК<br>A/02.5<br>A/04.5<br>ТП АФК<br>B/02.6<br>B/03.6 | УК-7 |

| | | |
|---|---|---|
| **Уметь:**<br>– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре<br>– определять признаки перегрузки и дезадаптации организма во время проведения занятий адаптивной физической культурой с целью коррекции или прекращения физической нагрузки<br>– подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для уменьшения ограничений жизнедеятельности школьников с ОВЗИ и формирования у них отсутствующих жизненно важных способностей и компетенций<br>– применять средства и методы адаптивного физического воспитания и подготовки по виду адаптивного спорта с установлением длительности занятий, периодов нагрузки и отдыха, адекватных возрастным и психофизиологическим особенностям школьников с ОВЗИ<br>– определять физическую нагрузку и методы воздействия на организм школьника с ОВЗИ с учетом нарушенных функций организма и ограничения жизнедеятельности, функциональных возможностей и психофизиологических особенностей<br>**Иметь опыт:**<br>– определения задач и содержания группового или индивидуального занятия по адаптивной физической культуре с учетом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– регулирования физической нагрузки с учетом задач, формы организации адаптивного физического воспитания, характера типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– проведения разъяснительных бесед с представителями по вопросам предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой, о недопустимости применения допинговых средств и методов при занятии адаптивным спортом<br>– проведения тестирования физической и | | |

| | | |
|---|---|---|
| функциональной подготовленности и сформированности психомоторных навыков у школьников с ОВЗИ | | |
| **Знать:**<br>– современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– правила безопасности при проведении занятий адаптивной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья<br>– назначение и особенности использования технических средств реабилитации инвалидов<br>– виды и причины спортивного травматизма в адаптивном спорте<br>– признаки перенапряжения и переутомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта для мероприятий (занятий) со школьниками с ОВЗИ, включающие: физические и идеомоторные упражнения, технические средства и тренажеры, искусственные физические факторы, естественно-средовые и гигиенические средства<br>**Уметь:**<br>– показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений<br>– пользоваться специализированным спортивным инвентарем и оборудованием для занятий адаптивной физической культурой, техническими средствами реабилитации инвалидов<br>– выявлять угрозы и определять степень опасности внешних и внутренних факторов для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних<br>– подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для уменьшения ограничений жизнедеятельности школьников с ОВЗИ и формирования у них отсутствующих жизненно важных способностей и компетенций<br>– использовать педагогические технологии | ИМпоАФК<br>А/02.5<br>А/04.5<br>ТП АФК<br>В/02.6 | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| проведения инклюзивных мероприятий (занятий)<br>– применять частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта, включающие: физические и идеомоторные упражнения, технические средства и тренажеры, искусственные физические факторы, естественно-средовые и гигиенические средства<br>– обучать физическим упражнениям школьников с ОВЗИ с опорой на дидактические принципы и современные концепции обучения двигательным действиям (теория поэтапного формирования действий, теория формирования двигательных действий с заданным результатом)<br>**Иметь опыт:**<br>– проведения занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида<br>– обеспечения безопасного проведения занятия по адаптивной физической культуре<br>– периодического контроля технической исправности специализированного спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, используемых при занятиях адаптивной физической культурой, адаптивным спортом<br>– подготовки, осмотра и проверки инвентаря, оборудования и (или) технических средств реабилитации инвалида при проведении мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>– проведения мероприятий (занятий) со школьниками с ОВЗИ по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта<br>– обучения умениям и навыкам самостраховки, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ | | |
| **Знать:**<br>– теорию и методику адаптивной физической культуры, анатомию и физиологию человека<br>– порядок составления индивидуального плана физической реабилитации инвалида, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической | ИМпоАФК<br>А/02.5<br>ТП АФК<br>В/01.6 | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья<br>– методики планирования адаптивного физического воспитания и (или) подготовки по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>– методики разработки общеразвивающих программ для образовательных организаций общего образования для школьников с ОВЗИ<br>– методики разработки программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для школьников с ОВЗИ в организациях дополнительного образования детей, школьных спортивных клубах, спортивных секциях, кружках<br>– методики разработки инклюзивных программ физкультурно-спортивной направленности для школьников с ОВЗИ<br>– методы планирования и состав плана занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ, включая: учебно-тренировочные и воспитательные занятия, методические занятия, организационные занятия, диагностические занятия, занятия по ведению мониторинга, физкультурно-оздоровительные занятия, спортивные занятия<br>**Уметь:**<br>– планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида<br>– планировать процесс индивидуальной физической реабилитации инвалида с учетом индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>– планировать занятия по программам физкультурно-спортивной направленности, программам воспитания и социализации в соответствии с календарным планом воспитательной работы и (или) с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам адаптивного спорта<br>– составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ, включая: учебно-тренировочные и воспитательные занятия, методические занятия, организационные занятия, диагностические | | |

| | | |
|---|---|---|
| занятия, занятия по ведению мониторинга, физкультурно-оздоровительные занятия, спортивные занятия<br>**Иметь опыт:**<br>– разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре по программам адаптивного физического воспитания согласно индивидуальному плану физической реабилитации инвалида<br>– составления индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>– планирования занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика» относится к базовой части (Б1.О.27.03). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: дифференцированный зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: анатомия, спортивные сооружения, биология, биомеханика.

Цель дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика» – формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков по гимнастике, необходимых для самостоятельной работы в качестве учителя физической культуры, инструктора-методиста по АФК, а также для педагогической работы в различных звеньях системы физического воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра по физической культуре.

Задача учебной дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: Гимнастика» – сформировать у студентов осознанную и значимую мотивацию деятельности компетентного спортивного педагога, расширить диапазон компетенций необходимых для предстоящей профессионально-педагогической деятельности.

Данная дисциплина в системе подготовки выпускников является профилирующей, поскольку практический раздел дисциплины направлен на формирование педагогических умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности студентов.

Лекционный курс дисциплины знакомит студентов с теоретико-методическими особенностями построения занятий по гимнастике. Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методам и формам обучения гимнастики.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | | |
| В том числе: | | | |
| Лекции | 2 | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Практические занятия | | 16 | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| **Самостоятельная работа студента** | | 122 | 62 | 60 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 144 | 72 | 72 |
| | **зачетные единицы** | 4 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семи-нары | Практ. занятия | Метод. занят | Самост. работа |
| Раздел 1. Гимнастика и особенности ее преподавания | | | | | | |
| Обзорная лекция: теория и методика гимнастики | 22 | 2 | | | | 20 |
| Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением | 22 | | | 2 | | 20 |
| Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений | 24 | | | 4 | | 20 |
| Техника выполнения акробатических и прикладных упражнений, упражнений в висе и упоре | 28 | | | 6 | | 22 |
| Раздел 2. Формы и методика занятий гимнастикой | | | | | | |
| Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами | 44 | | | 4 | | 40 |
| **Всего** | **140** | **2** | | **16** | | **122** |

### 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1 Содержание лекционных занятий

**Лекция №1 (2 часа)**

**Обзорная лекция: теория и методика гимнастики**

План:

1. Место гимнастики в отечественной системе физического воспитания и ее значение для человека.
2. Основные средства и методические особенности гимнастики.
3. Классификация видов гимнастики.
4. Гимнастические залы и их оборудование.
5. Характеристика гимнастической терминологии.
6. Правила записи гимнастических упражнений.

Краткое содержание:

Гимнастика как спортивно-педагогическая и научная дисциплина в системе физического воспитания. Задачи, средства и методические особенности гимнастики, виды гимнастики. Материально-техническое оснащение гимнастических залов: их основные параметры, виды используемого инвентаря и оборудования. Гимнастическая

терминология, ее значение. Правила образования терминов для движения и статических положений. Характеристика основных и дополнительных терминов и правила их применения. Особенности терминологии отдельных групп гимнастических упражнений. Правила и формы записи гимнастических упражнений. Характеристика ОРУ и вольных упражнений. Правила определения направления движения. Причины травматизма при занятиях гимнастикой, способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма. Обучение приемам страховки и помощи. Значение самоконтроля и врачебного контроля **для** предупреждения травм на занятиях гимнастикой.

Литература:

1. Гимнастика [Электрон.ресурс]: учебное пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Москва: КноРус, 2017. – 312 с. – Режим доступа: http://www.book.ru//book/927554.

2. Никулин, Ж.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта / ред. Ж.В. Никулина .— Москва : Издательство "Перо", 2019 .— 322 с. — ISBN 978-5-00150-319-4 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/714071

3. Ветрова, И.В. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие / И.В. Ветрова. – Красноярский ГПУ им.В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 494 с. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_41291862_48778664.pdf

4. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1 : учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 152 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/736103

Изучение темы направлено на приобретение знаний о средствах гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности, о значении и видах гимнастики как основного базового вида спорта, об использование гимнастической терминологии при проведении занятия по гимнастике, о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям гимнастикой; умений оказания помощи, страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений на снарядах, о правилах обеспечения безопасности и профилактики травматизма, о факторах и причинах травматизма в процессе занятий гимнастикой и формирование ***универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (УК-7, ОПК-1, ПК-1.)***

### 5.2.2. Содержание практических занятий

**Практические занятия №1 (2 часа)**

**Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением**

Обучение ОРУ с музыкальным сопровождением (приложение 1). Выполнение комплекса ОРУ на оценку.

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков проведения общеразвивающих упражнений с занимающимися различных возрастов и подготовленности, и формирование ***общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК-1, ПК-1.)***

**Практические занятия №2-3 (4 часа)**

**Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений**

Обучение разнообразным организационным формам и приемам проведения ОРУ. Группы приемов проведения ОРУ, строевых упражнений: направленные на целесообразное размещение группы для выполнения упражнений (владение

вариантами построений, перемещений, перестроений и размыканий, определение интервала и дистанции, выбора места для показа и объяснений); обучающие правилам упражнений, создание представлений о нем (владение методическими приемами обучения ОРУ – объяснений, показ, совмещенное объяснение и показ); служащие непосредственному проведению упражнения (подача команд для начала и окончания упражнения, подсчет); исправления ошибок; активизация внимания при выполнении упражнений (владение приемами – выполнение упражнений при различном размещении занимающихся; выполнение одного упражнения обычное, другое – закрыв глаза; включение на последние счеты перестроений и др.). Способы регулирования нагрузки при выполнении ОРУ. Проведение строевых упражнений, демонстрируя необходимые для этого умения (7 различных вариантов, предоставляются преподавателем. Самостоятельное составление комплекса ОРУ без предметов, с предметами, в движении, в парах, и проведение данного комплекса с группой (приложение 2).

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков владения методикой обучения и проведения общеразвивающих и строевых упражнений с занимающимися различных возрастов и подготовленности, и формирование ***общепрофессиональных и профессиональных компетенций (ОПК-1, ПК-1.)***

**Практические занятия №4-6 (6 часов)**
**Техника выполнения акробатических и прикладных упражнений, упражнений в висе и поре**

Обучение технике выполнения акробатических и прикладных упражнений для юношей (опорные прыжки, брусья, перекладина, акробатика) и девушек (брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, акробатика). Упражнения представлены в таблице.

| | |
|---|---|
| Упражнения для юношей | |
| Опорные прыжки (конь высота 125 см.) | Прыжок согнув ноги |
| Брусья | Стойка на плечах<br>Кувырок вперед<br>Размахивание в упоре – соскок махом назад и вперед. |
| Перекладина | Подъем переворотом<br>Подъем разгибом<br>Размахивание – соскок махом назад и махом вперед. |
| Акробатика | Длинный кувырок и вперед прыжком и назад, стойка на лопатках и на голове, переворот боком (колесо) |
| Упражнения для девушек | |
| Опорные прыжки (конь высота 120 см.) | Прыжок согнув ноги |
| Брусья разной высоты | Санжировка в висе на в/ж<br>Подъем переворотом на н/ж<br>Размахивание в упоре – соскок махом назад. |
| Бревно | Вскоки в упор, в упор присев, в упор лежа, с косого разбега в упор сидя на бедре |
| Акробатика | Длинный кувырок и вперед прыжком и назад, стойка на лопатках, переворот боком (колесо) |
| Прикладные упражнения для юношей и девушек | |
| Ходьба и бег (и их разновидности), упражнения в равновесии, простейшие упражнения в лазании и перелазании, упражнения в метании и ловле, поднимание и | |

| |
|---|
| переноска груза, в переползании. |

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков владения техникой выполнения акробатических и прикладных упражнений, упражнений в висе и упоре, и формирование ***универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (УК-7, ОПК-1, ПК-1.)***

**Практические занятия №7-8 (4 часа)**
**Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами**

Учебная практика: самостоятельное проведение части занятия различными видами гимнастики по заранее подготовленному конспекту. Варианты заданий:

- занятие оздоровительной гимнастикой для дошкольников;
- занятие ритмической гимнастикой для учащихся младших классов;
- занятие гигиенической гимнастикой для учащихся средних классов;
- занятие атлетической гимнастикой для учащихся старших классов;
- занятие лечебной гимнастикой для студентов сузов и вузов;
- занятие гимнастикой с учащимися подготовительной и специальной медицинских групп (возрастная категория на выбор);
- занятие населением разного возраста с оздоровительной и рекреационной целью.

Изучение темы направлено на приобретение умений и навыков владения методикой обучения и проведения занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами занимающихся и формирование ***универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций (УК-7, ОПК-1, ПК-1)***.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении дисциплины студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие задания:

| Содержание самостоятельной работы | Кол-во час. | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| Обзорная лекция: теория и методика гимнастики | 20 | Устный опрос, итоговое тестирование |
| Комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением | 20 | Учебная практика, комплекс ОРУ |
| Методика обучения и проведения ОРУ, строевых упражнений | 20 | Учебная практика, контрольная работа |
| Техника выполнения упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений | 22 | Учебная практика, контрольная работа, итоговое тестирование |
| Особенности занятий гимнастикой с разными возрастными и целевыми группами | 40 | Устный опрос, учебная практика, контрольная работа, итоговое тестирование |
| **Всего** | **122** | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ПС «Инструктор-методист по АФК» A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации A/04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья мерам безопасности и по предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы<br><br>ПС «Тренер-преподаватель по АФКиС» B/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ | **Знает (пороговый уровень):**<br>– теорию и методику адаптивной физической культуры, анатомию и физиологию человека, биомеханику двигательной деятельности, методику тестирования физической и функциональной подготовленности, сформированности двигательных навыков школьников с ОВЗИ<br>– порядок составления индивидуального плана физической реабилитации инвалида, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья<br>– признаки перенапряжения и переутомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий<br>– средства и технологии проведения мероприятий (занятий) в различных формах, включая открытые и дистанционные<br>– оптимальный двигательный режим и оптимальный уровень физической нагрузки в различные возрастные периоды развития школьников с ОВЗИ<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>– контролировать физическое, функциональное и психическое состояние инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья во время проведения занятия по адаптивной физической культуре<br>– определять признаки перегрузки и дезадаптации организма во время |

| | | |
|---|---|---|
| | | проведения занятий адаптивной физической культурой с целью коррекции или прекращения физической нагрузки<br>– подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для уменьшения ограничений жизнедеятельности школьников с ОВЗИ и формирования у них отсутствующих жизненно важных способностей и компетенций<br>– применять средства и методы адаптивного физического воспитания и подготовки по виду адаптивного спорта с установлением длительности занятий, периодов нагрузки и отдыха, адекватных возрастным и психофизиологическим особенностям школьников с ОВЗИ<br>– определять физическую нагрузку и методы воздействия на организм школьника с ОВЗИ с учетом нарушенных функций организма и ограничения жизнедеятельности, функциональных возможностей и психофизиологических особенностей<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>– определения задач и содержания группового или индивидуального занятия по адаптивной физической культуре с учетом возраста, уровня физической подготовленности, типичных нарушений функций организма и функциональных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– регулирования физической нагрузки с учетом задач, формы организации адаптивного физического воспитания, характера типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– проведения разъяснительных бесед с представителями по вопросам предупреждения |

| | | |
|---|---|---|
| | | травматизма при самостоятельных занятиях адаптивной физической культурой, о недопустимости применения допинговых средств и методов при занятии адаптивным спортом<br>– проведения тестирования физической и функциональной подготовленности и сформированности психомоторных навыков у школьников с ОВЗИ |
| ОПК-1<br>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | <u>ПС «Инструктор-методист по АФК»</u><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br>A/04.5 Обучение инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья мерам безопасности и по предупреждению травматизма, проведение разъяснительной антидопинговой работы<br><br><u>ПС «Тренер-преподаватель по АФКиС»</u><br>B/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ | **Знает (пороговый уровень):**<br>– современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– правила безопасности при проведении занятий адаптивной физической культурой и основы организации первой помощи инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья<br>– назначение и особенности использования технических средств реабилитации инвалидов<br>– виды и причины спортивного травматизма в адаптивном спорте<br>– признаки перенапряжения и переутомления инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>– частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта для мероприятий (занятий) со школьниками с ОВЗИ, включающие: физические и идеомоторные упражнения, технические средства и тренажеры, искусственные физические факторы, естественно-средовые и гигиенические средства<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>– показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений<br>– пользоваться специализированным спортивным |

| | | |
|---|---|---|
| | | инвентарем и оборудованием для занятий адаптивной физической культурой, техническими средствами реабилитации инвалидов<br>– выявлять угрозы и определять степень опасности внешних и внутренних факторов для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять алгоритмы действий для устранения или снижения опасности последних<br>– подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для уменьшения ограничений жизнедеятельности школьников с ОВЗИ и формирования у них отсутствующих жизненно важных способностей и компетенций<br>– использовать педагогические технологии проведения инклюзивных мероприятий (занятий)<br>– применять частные методики, средства и технологии адаптивной физической культуры и спорта, включающие: физические и идеомоторные упражнения, технические средства и тренажеры, искусственные физические факторы, естественно-средовые и гигиенические средства<br>– обучать физическим упражнениям школьников с ОВЗИ с опорой на дидактические принципы и современные концепции обучения двигательным действиям (теория поэтапного формирования действий, теория формирования двигательных действий с заданным результатом)<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>– проведения занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану по программам и методикам адаптивного физического |

| | | |
|---|---|---|
| | | воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида<br>– обеспечения безопасного проведения занятия по адаптивной физической культуре<br>– периодического контроля технической исправности специализированного спортивного оборудования, инвентаря и экипировки, используемых при занятиях адаптивной физической культурой, адаптивным спортом<br>– подготовки, осмотра и проверки инвентаря, оборудования и (или) технических средств реабилитации инвалида при проведении мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>– проведения мероприятий (занятий) со школьниками с ОВЗИ по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта<br>– обучения умениям и навыкам самостраховки, безопасному поведению на мероприятиях (занятиях) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ |
| ПК – 1<br>Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ | <u>ПС «Инструктор-методист по АФК»</u><br>А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br><u>ПС «Тренер-преподаватель по АФКиС»</u><br>В/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по | **Знает (пороговый уровень):**<br>– теорию и методику адаптивной физической культуры, анатомию и физиологию человека<br>– порядок составления индивидуального плана физической реабилитации инвалида, плана проведения индивидуального и группового занятия по адаптивной физической культуре с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья<br>– методики планирования адаптивного физического воспитания и (или) подготовки по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ |

| | | |
|---|---|---|
| образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода | – методики разработки общеразвивающих программ для образовательных организаций общего образования для школьников с ОВЗИ<br>– методики разработки программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для школьников с ОВЗИ в организациях дополнительного образования детей, школьных спортивных клубах, спортивных секциях, кружках<br>– методики разработки инклюзивных программ физкультурно-спортивной направленности для школьников с ОВЗИ<br>– методы планирования и состав плана занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ, включая: учебно-тренировочные и воспитательные занятия, методические занятия, организационные занятия, диагностические занятия, занятия по ведению мониторинга, физкультурно-оздоровительные занятия, спортивные занятия<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>– планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида<br>– планировать процесс индивидуальной физической реабилитации инвалида с учетом индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>– планировать занятия по программам физкультурно-спортивной направленности, программам воспитания и |

| | | |
|---|---|---|
| | | социализации в соответствии с календарным планом воспитательной работы и (или) с учетом требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам адаптивного спорта<br>– составлять план занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ, включая: учебно-тренировочные и воспитательные занятия, методические занятия, организационные занятия, диагностические занятия, занятия по ведению мониторинга, физкультурно-оздоровительные занятия, спортивные занятия<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>– разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре по программам адаптивного физического воспитания согласно индивидуальному плану физической реабилитации инвалида<br>– составления индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>– планирования занятия по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с учетом современных концепций воспитания и инклюзивного подхода |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль:

- проверка выполнения письменных домашних заданий;
- проведение контрольных работ;
- тестовый контроль знаний студентов;
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

Промежуточный контроль:

- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- выполнение комплекса ОРУ под музыкальное сопровождение;
- проведение фрагмента урока;

Итоговый контроль:

- дифференцированный зачет (4 семестр).

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Примерные тесты для самоконтроля знаний студентов по дисциплине**

Инструкция по выполнению работы

Тесты включают 30 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов. Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

**1. Как определяются условные точки зала?**

a) По расположению окон;
b) По длине зала;
c) Стоя спиной ко входу в зал;
d) По расположению центра зала.

**2. Какие команды подаются для перестроения из одной шеренги в три?**

a) По три рассчитайсь! В три шеренги – стройся!
b) На первый, второй, третий рассчитайсь! В три колонны – стройся!
c) По три рассчитайсь! В три шеренги – становись!
d) На первый, второй, третий рассчитайсь! В шеренгу по три – стройся!

**3. Вам нужно перевести занимающихся с бега на шаг, какую команду необходимо подать?**

a) Шагом – марш!
b) Перейти на шаг!
c) Ша-гом!
d) Без задания марш!

**4. Как называется это положение?**

a) Упор сидя сзади ноги врозь
b) Упор сидя сзади ноги в стороны
c) Упор сзади ноги врозь
d) Сед ноги врозь



**5. Из каких частей состоит любая команда?**

a) Подготовительной и заключительной
b) Предварительной и основной
c) Предварительной, паузы и исполнительной
d) Подготовительной, паузы и исполнительной

**6. Общеразвивающее упражнение выполняется из и.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Какую команду нужно подать для принятия исходного положения?**

a) Исходное положение принять!
b) Исходную стойку принять!
c) Исходное положение прыжком принять!
d) Стойку ноги врозь принять!

**7. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?**

a) Доступность, точность, образность
b) Краткость, точность, наглядность
c) Краткость, точность, доступность
d) Точность, доступность, последовательность

**8. Какого вида графической записи гимнастических упражнений не существует?**

a) Линейная «чертиками»
b) Объемной
c) Контурной
d) Полуконтурной

**9. Какие термины относятся к дополнительным?**

a) Стоя, сидя, присев, согнувшись
b) Стойка, вис, упор, выпад
c) Разгибом, дугой, переворотом
d) Переворот, сальто, оборот

**10. Какие термины относятся к основным?**

a) Стойка, вис, упор, наклон, подъем
b) Вперед, вправо, влево, наружу, внутрь
c) Разгибом, махом, силой, переворотом, толчком
d) На животе, на спине, на лопатках, на предплечьях

**11. На какие группы можно разделить задачи, которые решаются на уроках гимнастики:**

a) Образовательные, оздоровительные, воспитательные
b) Оздоровительные, подготовительные, воспитательные, формирующие
c) Оздоровительные, формирующие, образовательные, развивающие
d) Врабатывающие, образовательные, воспитательные, задачи по развитию качеств

**12. К средствам заключительной части урока гимнастики относятся:**

a) Упражнения на видах гимнастического многоборья, игры и эстафеты для развития координационных и кондиционных способностей
b) Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения
c) Общеразвивающие упражнения на гибкость, на расслабление, на дыхание, игровые задания на внимание и танцевальные упражнения низкой интенсивности
d) Строевые упражнения, прикладные упражнения, подвижные игры, эстафеты

**13. Какая из задач соответствует образовательной?**

a) Развивать динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений
b) Обучить выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину
c) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию
d) Формировать правильную осанку

**14. Какая из задач соответствует оздоровительной?**

a) Воспитывать силовые способности (динамическую силу мышц рук и брюшного пресса для выполнения гимнастических упражнений)
b) Совершенствовать выполнение прыжка согнув ноги через коня в ширину
c) Воспитывать бережное отношение к гимнастическому инвентарю и оборудованию
d) Формировать правильную осанку

**15. Выберете правильное определение строевого упражнения «колонна» - это:**

a) Расположение занимающихся в затылок друг другу
b) Строй, в котором занимающиеся стоят в затылок друг другу

c) Расположение занимающихся в котором они стоят по росту

d) Строй, в котором занимающиеся стоят лицом в одном направлении.

**16. Выберете правильное определение строевого упражнения «шеренга» - это:**

a) Размещение занимающихся по одной линии

b) Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии лицом в одну сторону

c) Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на расстоянии ширины ладони на одной линии

d) Размещение занимающихся на одной линии плечом к плечу

e) Расположение занимающихся в одну линию, плечом к плечу с определенным интервалом.

**17. Из какого исходного положения следует правильно начинать кувырок вперед?**

a) Основная стойка

b) Группировка сидя

c) Упор присев

d) Присед руки вперед.

**18. Какой из перечисленных вариантов соответствует методу обучения ОРУ совмещенным способом?**

a) Название положения (движения) - «делай раз», название положения (движения) – «делай два»…

b) «Раз» - показ положения (движения), «два» - показ положения (движения)...

c) «На раз» – словесное описание положения (движения), «на два» – словесное описание положения (движения)...

d) «На раз» – словесное описание с одновременным показом положения (движения), «на два» – словесное описание с одновременным показом положения (движения)...

**19. Какие методы и методические приемы необходимо преимущественно использовать при проведении урока по гимнастике с детьми младшего школьного возраста?**

a) Показ, показ и рассказ, игровой метод

b) Рассказ, показ и рассказ, соревновательный метод

c) Показ и рассказ

d) Игровой и соревновательный метод

**20. Что такое общая плотность урока?**

a) Это количество задач, поставленных перед уроком и чем их больше, тем выше общая плотность урока

b) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся двигаются на уроке к общему времени урока

c) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся на уроке только смотрят и слушают объяснение к общему времени урока

d) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся на уроке двигаются, слушают, смотрят, готовят снаряды и др., то есть отношение полезно затраченного времени к общему времени урока

**21. Что такое «моторная» (двигательная) плотность урока?**

a) Это количество задач, поставленных перед уроком и чем их больше, тем выше моторная плотность урока

b) Это количество движений, которое занимающиеся успевают выполнить на уроке

c) Это отношение времени, в течение которого занимающиеся двигаются на уроке к общему времени урока

d) Это максимальная частота сердечных сокращений занимающихся, достигнутая на уроке

**22. Какие меры безопасности и предупреждения травм, необходимо предпринимать учителю на занятиях гимнастикой?**

a) Ознакомить занимающихся с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Далее провести опрос занимающихся по данной теме. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям

b) Ознакомить занимающихся с инструкцией по технике безопасности под роспись в дневниках с указанием данной темы. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям

c) Неукоснительно соблюдать принципы обучения «от простого к сложному», «доступности», «постепенности». Следить за дисциплиной. Осуществлять страховку и помощь во время обучения упражнениям

d) Ознакомить занимающихся с правилами поведения в зале и техникой безопасности. Проверять исправность снарядов и инвентаря и правильность его расположения, внешний вид учащихся, обеспечивать страховку и помощь при выполнении упражнений, осуществлять контроль состояния занимающихся, следить за дисциплиной и правильным расположением занимающихся, соблюдать принципы обучения.

**23. Что относится к средствам гимнастики?**

a) Общеразвивающие и строевые упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатические упражнения, вольные упражнения, прыжки

b) Пеший туризм, езда на велосипеде, упражнения в парах, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, прыжки с опорой и без опоры, упражнения в движении

c) Бег, прыжки, статические и динамические упражнения, упражнения на равновесие, подвижные игры

**24. К оздоровительным видам гимнастики относится:**

a) Основная
b) Художественная
c) Гигиеническая
d) Спортивная аэробика

**25. Какой вид упражнений не относится к мужскому многоборью?**

a) Конь-махи
b) Кольца
c) Брусья р/в
d) Перекладина

**26. Расставьте правильную последовательность записи отдельного движения в ОРУ:**

a) Название движения (____)
b) Исходное положение (____)
c) Конечное положение (____)
d) Направление (____)

**27. Какие упражнения следует отнести к анатомическому признаку классификации ОРУ?**

a) Силовые
b) Для мышц рук и плечевого пояса
c) Для воспитания выносливости

d) В парах

**28. Какой из представленных средств гимнастики относится к прикладным упражнениям?**

a) Акробатические упражнения
b) Лазание по канату
c) Опорные прыжки
d) Вольные упражнения

**29. Какой вид упражнений не относится к женскому многоборью?**

a) Бревно
b) Параллельные брусья
c) Вольные упражнения
d) Опорный прыжок

**30. Сколько фаз имеют опорные прыжки в гимнастике?**

a) Две
b) Пять
c) Семь
d) Три

Ключ к тестовым заданиям по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика»

| № вопроса | вариант ответа | № вопроса | вариант ответа | № вопроса | вариант ответа |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | c | 11 | a | 21 | c |
| 2 | a | 12 | c | 22 | d |
| 3 | a | 13 | b | 23 | a |
| 4 | d | 14 | d | 24 | c |
| 5 | c | 15 | b | 25 | c |
| 6 | a | 16 | c | 26 | 1 b 2 a 3d 4c |
| 7 | c | 17 | c | 27 | b |
| 8 | b | 18 | d | 28 | b |
| 9 | c | 19 | a | 29 | b |
| 10 | a | 20 | d | 30 | c |

Система оценки: более 90% (27-30 правильных ответов) – отлично; 89% – 70% (21 – 26 правильных ответов) – хорошо; 69% – 50% (20 – 15 правильных ответов) – удовлетворительно; менее 50% (14 и менее правильных ответов) – неудовлетворительно.

### 7.2.3. Вопросы к дифференцированному зачету

Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации по дисциплине в форме «ЗНАЕТ»:

1. Значение и место гимнастики в общей системе физического воспитания. Задачи гимнастики.
2. Основные средства гимнастики и их краткая характеристика.
3. Методические особенности гимнастики.
4. Спортивные виды гимнастики и их краткая характеристика.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика (лечебная, гигиеническая, производственная и ритмическая).

6. Образовательно-развивающие виды гимнастики и их краткая характеристика (основанная, атлетическая, женская, профессионально-прикладная, военно-прикладная, спортивно-прикладная).
7. Гигиенические требования и правила эксплуатации гимнастических залов.
8. Оборудование гимнастических залов и их характеристика, перечень гимнастических снарядов и их параметры.
9. Характеристика травм и причины травматизма в гимнастике.
10. Профилактика травматизма в гимнастике.
11. Роль страховки и помощи в предупреждении травм. Требования, предъявляемые к страхующему.
12. Определение понятия термин, терминология. Требования, применяемые к терминологии и правила применения терминов в гимнастике.
13. Классификация терминов в гимнастике (общие, основные и дополнительные). Правила сокращений. Способы образования терминов.
14. Характеристика основных терминов в гимнастике (стойки, сед, присед, выпад, упор, наклон, равновесие, положение рук).
15. Характеристика движений руками и ногами. Исходные положения ног и рук.
16. Значение строевых упражнений и их классификация.
17. Основные понятия строевых упражнений: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, фронт.
18. Характеристика и классификация ОРУ.
19. Правила записи ОРУ (отдельного упражнения, нескольких движений, с предметами, на гимнастической скамейке, стенке и с использованием гимнастических снарядов, в парах).
20. Формы записи ОРУ. Правила составления ОРУ и методические указания к их использованию.
21. Способы обучения и проведения общеразвивающих упражнений. Регулирование физической нагрузки при занятиях общеразвивающими упражнениями.
22. Особенности занятий гимнастикой с дошкольниками.
23. Особенности занятий гимнастикой с учащимися средней школы, учреждений общего и профессионального образования.
24. Особенности занятий гимнастикой с населением разного возраста с оздоровительной и рекреационной целью.

Примерный перечень практических заданий для промежуточной аттестации по дисциплине в форме «УМЕЕТ»:

1. Дайте характеристику поворотов на месте, полуповоротов, поворотов в движении и укажите, в каких случаях применяются вышеуказанные строевые упражнения в процессе занятий.
2. Дайте характеристику расчетов: по порядку, на 1-й и 2-й, по три, расчеты по заданию. Укажите рациональность использования вышеуказанных расчетов на занятиях гимнастикой.
3. Дайте характеристику строевых приемов по командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Отставить!». Укажите вариации использования вышеуказанных команд в процессе занятий гимнастикой.
4. Дайте характеристику следующим построениям: в одну шеренгу и в колонну по одному. Укажите основные отличительные черты процесса обучения построениям в одну шеренгу и в колонну по одному.
5. Дайте характеристику следующим перестроениям: из одной шеренги в две, три, на месте. Укажите основные ошибки при подаче команд.

6. Дайте характеристику следующим перестроениям из шеренги уступом по расчету на 9,6,3, на месте. Укажите основные ошибки при подаче команд.
7. Дайте характеристику следующим передвижениям (подача команд): движения в обход; перехода с шага на бег и с бега на шаг. Укажите основные ошибки при подаче команд.
8. Дайте характеристику следующим передвижениям: остановки группы; движения противоходом, по диагонали. Укажите основные ошибки при подаче команд.
9. Подайте команды и укажите действия занимающихся для перестроения из колонны по одному в колонну по три (4,5 и т.д.) поворотом в движении без размыкания и с размыканием по ходу движения.
10. Подайте команды и укажите действия занимающихся для размыканий и смыканий, применяемых на занятиях по гимнастике, ходьбе и беге для изменения длины и частоты шага.
11. Сформулируйте образовательные и воспитательные задачи для начального этапа обучения кувырку вперед.
12. Сформулируйте оздоровительные задачи при обучении стойкам на лопатках, на голове.
13. Назовите основные ошибки при выполнении кувырка вперед и укажите действия педагога при их исправлении.
14. Предложите свой вариант организации деятельности занимающегося с явными признаками утомления в процессе занятий гимнастикой.

Примерный перечень комплексных практических заданий для промежуточной аттестации по дисциплине в форме «ИМЕЕТ ОПЫТ»:

1. Разработайте комплекс из 5-6 гимнастических упражнений, направленный на развитие гибкости.
2. Разработайте комплекс из 5-6 гимнастических упражнений, направленный на развитие силы.
3. Разработайте комплекс ОРУ в соответствии со следующими задачами урока:
   - обучить технике выполнения подъема переворотом на брусьях разной высоты.
   - воспитывать силовые способности мышц рук и живота.
   - способствовать формированию правильной осанки.
4. Разработать комплекс ОРУ, применимый в подготовительной части занятия по ритмической гимнастике с учащимися младшего школьного возраста.
5. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники стойки на голове и руках. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
6. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники стойка на лопатках. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
7. Разработайте свой вариант применения упражнений для изучения техники кувырка вперед в группировке. Типичные ошибки, возникающие при выполнении и методические указания для их предупреждения и устранения.
8. Сравните методы, направленные на обучения ОРУ, а затем обоснуйте преимущество одного метода над другим в гимнастике (показа, рассказа, по показу-рассказу (совмещенный), по разделениям и.т.д.)
9. Разработайте и составьте фрагмент подготовительной части урока, по гимнастики используя средства гимнастике для любого возраста школьников. (Задачи, средства и время).

10. Разработайте и составьте фрагмент основной части урока, по гимнастики используя средства гимнастике для любого возраста школьников. (Задачи, средства и время).
11. Разработайте и составьте фрагмент заключительной части урока, по гимнастики используя средства гимнастике для любого возраста школьников. (Задачи, средства и время).
12. Составьте конспект по гимнастики и раскройте кратко содержание её частей для любого возраста школьников. (Задачи, средства и время).

**Критерии оценки знаний студентов на зачете**

**«Отлично» -** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Хорошо» -** содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу.

**«Удовлетворительно» -** содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, недостаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями дисциплины.

**«Неудовлетворительно» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### 8.1. Основная литература

1. Гимнастика [Электрон.ресурс]: учебное пособие / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Москва: КноРус, 2017. – 312 с. – Режим доступа: http: //www. book.ru//book/927554 (дата обращения: 15.05.2026).

2. Печеневская, Н. Г. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2024. – 121 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=722504 (дата обращения: 15.05.2026)

3. Печеневская, Н.Г. «ТиМ ОБВС: Гимнастика»: строевые упражнения : учеб.-метод. пособие / Г.П. Безматерных; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; Н.Г.

Печеневская .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2022 .— 71 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/870434 (дата обращения: 15.05.2026)

4. Дарданова, Н.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика. Ч. 1 : учебное пособие / А. Д. Антоновский, С. К. Потапенко; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 152 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/736103 (дата обращения: 15.05.2026)

5. Ветрова, И.В. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре: учебное пособие / И.В. Ветрова. – Красноярский ГПУ им.В.П. Астафьева. – Красноярск, 2014. – 494 с. – Режим доступа: https://elibrary.ru/download/elibrary_41291862_48778664.pdf (дата обращения: 15.05.2026)

### 8.2. Дополнительная литература

1. Дружков А.Л. и др.. Базовые виды двигательной подготовки (гимнастика) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Дружков А.Л., Константинова С.Е., Быков Л.А., Дружков А.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 11 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236380 (дата обращения: 15.05.2026)

2. Абушинов, С.Н. Комплексы общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] / С.В. Зудбинов, А.П. Кальдинов, С.Н. Абушинов .— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2014 .— 18 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299381 (дата обращения: 15.05.2026)

3. Дарданова, Н.А. Терминология: строевые и общеразвивающие упражнения / Е.И. Ярославцева, А.С. Коржакова, О.Ю. Горелова; Н.А. Дарданова .— Смоленск : СГУС, 2022 .— 63 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/809421 (дата обращения: 15.05.2026)

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта «гимнастика» : рабочая тетрадь для студентов очной формы обучения / Н.А. Дарданова, Е.И. Ярославцева, А.Н. Вегерова .— Смоленск : СГУС, 2025 .— 52 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/945168 (дата обращения: 15.05.2026)

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта «гимнастика» : рабочая тетрадь для студентов заочной формы обучения : [16+] / авт.-сост. Н. А. Дарданова, Е. И. Ярославцева, О. Ю. Горелова, А. С. Коржакова [и др.]. – Смоленск : Смоленский государственный университет спорта, 2023. – 45 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=725164 (дата обращения: 15.05.2026)

6. Физическая культура в школе : учебник : в 2 частях : [16+] / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. – Часть 2. – 320 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863 (дата обращения: 15.05.2026)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Электронные образовательные ресурсы

1. https://kopilkaurokov.ru – сайт для учителей
2. https://infourok.ru – ведущий образовательный портал России

Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт» https://lib.rucont.ru
2. Электронно-библиотечная система https://biblioclub.ru/

Интернет-ресурсы

1. https://sgus.ru/nauka/izdatelskaya-deyatelnost/
2. https://rutube.ru/channel/40230750/
3. http://www.yandex.ru
4. https://vk.com/gimnastika.sgys

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам, изучающим курс гимнастики необходимо уделить особое внимание т.к. целый ряд разделов учебно-методического комплекса необходим профессиональной деятельности специалистов по физической культуре и спорту. Особое внимание уделить изучению терминологии гимнастики, строевым и ОРУ. Врачебный контроль и меры профилактики травм на занятиях гимнастикой имеют большое значение в сохранении здоровья и достижения спортивных и физкультурных результатов.

Необходимо много внимания уделить внеаудиторной самостоятельной подготовке.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 69 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 44; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная 120*100см. Технические средства обучения: интерактивная доска TRIUMPH BOARD модель: 55*MULTI Touch LED LCD Monitor |
| 2. | Аудитория № 68 (методический кабинет) - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1. |
| 3. | Аудитория 3а (в зале №3) | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска Brauberg магнитно-маркерная 90*120 см. Проектор Epson Exceed Your Vision |
| 4. | Зал №3 | Укомплектован специализированным оборудованием:<br>• Скамейки гимнастические<br>• Стенка гимнастическая<br>• Бревно низкое и высокое<br>• Перекладина (высокая, низкая)<br>• Брусья (высокие и низкие)<br>• Конь (прыжковый) и для махов<br>• Мостики гимнастические |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | | • Маты гимнастические<br>• Скакалки<br>• Палки гимнастические<br>• Мячи набивные<br>• Гантели разные<br>• Брусья разной высоты<br>• Кольца низкие и высокие<br>• Канаты для лазания<br>• Подвесные и ручные лонжи<br>• Фортепиано |
| 5. | Зал №4 | Укомплектован специализированным оборудованием:<br>• Скамейки гимнастические<br>• Гимнастический ковер<br>• Булавы<br>• Скакалки<br>• Палки гимнастические<br>• Зеркала<br>• Фортепиано |
| 6. | Зал №2 | Укомплектован специализированным оборудованием:<br>• Батут<br>• Поролоновая яма<br>• Скамейки гимнастические<br>• Гимнастические кольца<br>• Перекладина<br>• Брусья |

**Лицензионное программное обеспечение дисциплины**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br><br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

## ЗАЧЕТНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ

(для юношей и девушек – 2 семестр)

Комплекс ОРУ выполняется под музыкальное сопровождение

**1-е упражнение**

И.п. - о.с.

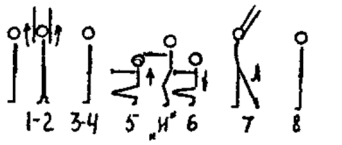
1-2 - поднимаясь на носки, дугами наружу руки вверх, потянуться (смотреть на руки)

3-4 - опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз

5-6 - два пружинящих приседа, руки вперед, пальцы в кулак

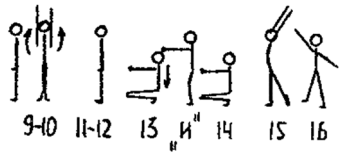
7 - встать на правую, левую назад на носок, руки вверх-наружу

8 - и.п.




9-15 - повторить первые восемь счетов, но на 7-й счет второй восьмерки встать на левую, правую назад на носок, руки вверх-наружу

16 - стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями кверху.

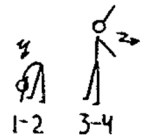



**2-е упражнение**

1-2 - два пружинящих наклона, касаясь ладонями пола

3-4 - выпрямиться, прогибаясь в грудной части, два рывка руками назад

5-8 - повторить счеты 1-4



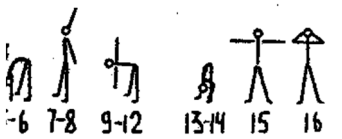

9-12 - медленный наклон (вперед) прогнувшись, руки в стороны

13 - наклон с захватом за голень, голову опустить

14 - притянуть руками туловище к ногам

15 - выпрямиться, руки в стороны ладонями кверху

16 - руки за голову.




**3-е упражнение**

1-2 - два пружинящих наклона влево, сгибая правую, руки вверх (смотреть на руки)

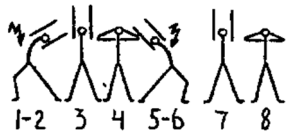
3 - стойка ноги врозь, руки вверх

4 - руки за голову

5-6 - то же вправо

7 - счет 3

8 - стойка ноги врозь, руки за голову





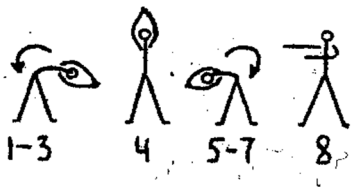


9-15 - повторить упражнение еще раз

16 - кисти соединить в замок.

**4-е упражнение**

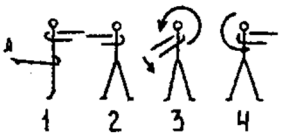
1-3 - круговое движение туловищем вперед-влево-назад, руки

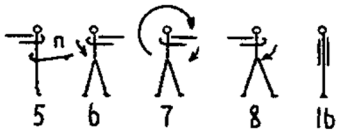


вверх, пальцы в замок
4 - выпрямиться
5-8 - то же вправо
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 -выпрямляясь, руки вправо, с поворотом головы направо.

**5-е упражнение**

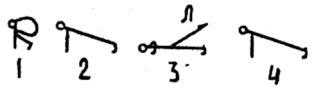
1 - поднимаясь на носок правой, мах левой вправо, дугами книзу руки влево
2 - и.п.
3-4- круг руками книзу и дугами книзу руки влево (движение руками сопровождать взглядом)
5-8 - то же с правой
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 - приставить правую, руки вниз

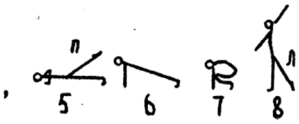



**6-е упражнение**

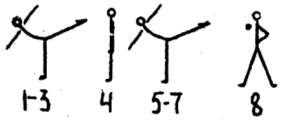
1 - упор присев
2 - упор лежа (прогнуться голову поднять)
3 - согнуть руки, левую назад
4 - упор лежа
5-6 - то же с правой
7 - упор присев
8 - и.п.
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 - встать, левую назад на носок, руки в стороны.



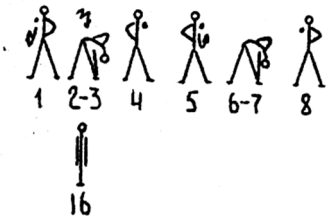

**7-е упражнение**

1-7 - равновесие на правой
8 - о.с.
9-14 -то же на левой
15 - выпрямляясь правую назад на носок (руки в стороны)
16 - мах правой в сторону в стойку ноги врозь, правую руку вперед (пальцы в кулак), левую руку на пояс.



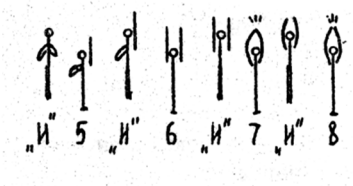

**8-е упражнение**

1 - круг правой книзу с поворотом туловища направо
2-3 - два пружинящих наклона касаясь левого носка
4 - выпрямиться и поменять положение рук
5-8 - то же к правой
9-15 - повторить упражнение еще раз
16 - приставляя правую, руки вниз.



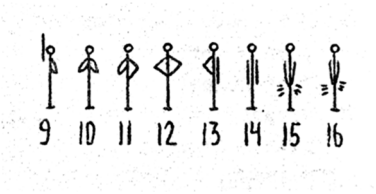

**9-е упражнение**

1 - подскок, левую руку на пояс
2 - подскок, правую руку на пояс



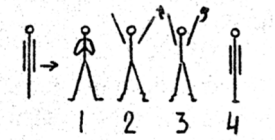
4

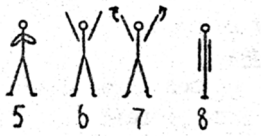
3 - подскок, левую руку к плечу
4 - подскок, правую руку к плечу
5 - подскок, левую руку вверх
6 - подскок, правую руку вверх
7-8 - два подскока с двумя хлопками над головой
9-14 - подскоки с движениями руками в обратной последовательности
15-16 - два подскока с двумя хлопками о бедра
1-16 - ходьба на месте




**10-е упражнение**

1 - шаг левой в сторону, руки к плечам (локти внизу, плечи отвести назад)
2 - поднимаясь на носки, руки вверх-наружу, потянуться
3 - повернуть ладони наружу, голову поднять
4 - приставляя левую, дугами наружу руки вниз,
5-8 - то же правой
9-16 - повторить упражнение еще раз.



Приложение 2

**Комплекс ОРУ для учебной практики студентов** (третий семестр)*

Упражнение №1
И.П.-О.С.
1-2 –дугами наружу руки вверх
3-4- дугами наружу руки вниз
5-6 – дугами внутрь руки вверх
7-8- дугами наружу руки вниз
Упражнение №2
И.П.-О.С.
1 – присед, руки вперед
2 - и.п.
3-наклон, руками коснуться пола
4 – и.п.
Упражнение № 3
И.П. – руки на пояс
1 – левую руку вперед
2 – правую руку вперед
3 – левую руку в сторону
4 – правую руку в сторону
5 -6 – наклон назад, руки за голову
7 – выпрямиться, руки в стороны
8 – и.п.
Упражнение № 4
И.П. – О.С.
1 – руки в стороны
2 – круг руками книзу
3 – круг руками кверху
4 – и.п.
Упражнение №5
И.П. – стойка ноги врозь, руки к плечам
1 – наклон влево, руки вверх
2 – и.п.
3 – наклон вправо, руки вверх (или тоже вправо)
4 – и.п.
Упражнение №6
И.П. – руки вперед ладонями книзу
1 – мах левой, руки назад
2 – и.п.
3 – мах правой ,руки назад ( или тоже правой )
4 – и.п.
Упражнение №7
И.П. – узкая стойка ноги врозь, руки на пояс
1 – поворот туловища налево, руки в стороны
2 – и.п.
3 – поворот туловища направо, руки в стороны (или тоже направо)
4 – и.п.

Упражнение №8
И.П. – сед ноги врозь
1 – наклон к левой

2 – и.п.
3 – наклон к правой
4 – и.п.
5 – 7- пружинящие наклоны перед собой
8 – и.п.
Упражнение №9
И.П. – О.С.
1 – подскок в стойку ноги врозь, руки в стороны
2 – подскок в и.п.
3 – подскок в стойку ноги врозь, руки вперед
4 – подскок и.п.
5 – ходьба на месте и остановка группы
*/ упражнения 1,3,4,5,7,9 рекомендуется показывать в анфас, а упражнения 2,6,8 – в профиль.

Приложение 3

**Нормативы по физической подготовке**

| Контрольные упражнения | | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Удовл. | Хорошо | Отлично |
| Мужчины | | | | |
| 1. | Подтягивание в висе на перекладине | 9 | 10 | 13 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 10 | 12 | 15 |
| 3. | Вис согнувшись на гимнастической стенке (к-во) | 3-4 | 5-7 | 7-10 |
| 4. | Мост из положения лежа на спине | По 5-ти бальной системе | | |
| 5. | Наклон (касание пальцами, ладонями, с захватом голеней) сек. | +6 | +7 | +13 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см) | 200-210 | 215-225 | 230-250 |
| Женщины | | | | |
| 1. | Подтягивание из виса на пристеночной перекладине | 10 | 15 | 20 |
| 2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 10 | 12 | 14 |
| 3. | Вис углом на гимнастической стенке (кол-во) | 3-5 | 5-8 | 8-11 |
| 4. | Мост из положения лежа на спине | По 5-ти бальной системе | | |
| 5. | Наклон (касание пальцами, ладонями, с захватом голеней) 2 сек. | +8 | +11 | +16 |
| 9 | Прыжок в длину с места (см.) | 160-170 | 170-180 | 190-210 |

отв. за ОПОП по направлению подготовки
49.03.02 «Физическая культура для лиц
с отклонениями в состоянии здоровья»
профиль «Физическая реабилитация»
к.п.н., доцент _____ О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра теории и методики легкой атлетики

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«27» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой
Е.П. Писаренкова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 5, 6
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет

Рабочую программу разработали:
Писаренкова Е.П., к.п.н., доцент

Смоленск, 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
ВО ..... 3
2. Результаты обучения ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 7
5. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
5.2.1. Содержание лекционных занятий ..... 8
5.2.2. Содержание практических занятий ..... 9
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 13
7.1. Этапы формирования компетенций ..... 13
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 18
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 18
7. 2. 2 Тестовые задания по дисциплине ..... 18
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 28
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 29
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимые для освоения дисциплины ..... 30
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 30
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 32
12. Лицензионное программное обеспечение ..... 35

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942; Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. №1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования»; Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. №83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования – бакалавриат по направлениям подготовки» в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогический;
- развивающий;
- реабилитационный (восстановительный);
- компенсаторный;

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

ОПК-1 – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

ПК-1 - Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

## 2. Результаты обучения

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом определённой совокупности профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с использованием легкоатлетических упражнений.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта и ИВАС. | Инструктор-методист по АФК С/01.6<br><br>Тренер - преподаватель по АФК С/02.7 | УК-7 |
| Уметь:<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности. | | |
| Иметь опыт:<br>- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта;<br>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов. | | |

| | | |
|---|---|---|
| Знать:<br>- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты);<br>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;<br>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;<br>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;<br>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике. | Инструктор-методист по АФК С/01.6<br><br>Тренер - преподаватель по АФК С/02.7 | ОПК-1 |
| Уметь: | | |
| - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;<br>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки. | | |
| Иметь опыт:<br>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося. | | |
| Знать:<br>- терминологию и классификацию в легкой атлетике; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;<br>- правила и организация соревнований в легкой атлетике; | Инструктор-методист по АФК С/01.6<br><br>Тренер - преподаватель по АФК С/02.7 | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| - способы оценки результатов обучения в легкой атлетике. | | |
| Уметь:<br>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;<br>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся;<br>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике, в зависимости от поставленных<br>задач;<br>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;<br>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике. | | |
| Иметь опыт<br>- планирования занятий по легкой атлетике;<br>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности (легкая атлетика)» относится к Б1.О.27.04 обязательной части дисциплин основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонением в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, заочной формы обучения. Итоговая форма контроля: дифференцированный зачет (6 семестр). Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания по дисциплинам: «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Базовые виды двигательной
деятельности: лыжный спорт, спортивные игры, гимнастика», «Педагогика», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 6 |
| ***Контактная работа преподавателя с обучающимися*** | | 18 | 8 | 8 |
| Лекции | | 2 | 2 | - |
| Семинары | | | - | - |
| Практические занятия | | 16 | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | | | |
| Итоговая аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 122 | 26 | 96 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 144 | 36 | 108 |
| | **ЗЕ** | 4 | 2 | 2 |

## 5. Содержание дисциплины по видам занятий
### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Наименование разделов и тем | Всего часов | Лекции | Мет. зан. | Практзан. | Учеб. практ | Самост. работ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **I. Общие вопросы теории** | 4 | 2 | | | | 2 |
| Введение в легкую атлетику | 4 | 2 | | | | 2 |
| **II. Анализ техники, методика обучения видов легкой атлетики:** | 26 | | | | | 26 |
| 1. Анализ техники, методика обучения:<br>- спортивной ходьбе, бегу на выносливость; -<br>прыжкам в высоту; | <br><br>6<br><br>4 | | | | | <br><br>6<br><br>6 |
| - метанию гранаты;<br>- бегу на короткие дистанции | 4<br>4 | | | | | 6<br>4 |
| 2.Технология составления конспекта урока по легкой атлетике. | 4 | | | | | 4 |
| **III. Профессиональнопедагогическая подготовка** | 50 | | | 12 | 4 | 68 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.Техника легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: - спортивная ходьба;<br>- бег на выносливость;<br>-прыжок в высоту (перешагивание)<br>- метание гранаты;<br>- бег на короткие дистанции;<br>- прыжки в длину; | 10<br>10<br>8<br>10<br>6<br>6 | | | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 | | 8<br>8<br>6<br>8<br>8<br>8 |
| 2. Воспитание физических качеств | 22 | | | | | 22 |
| **IV. Педагогическое мастерство:** | 30 | | | | 4 | 26 |
| - проведение строевых упражнений, построений, спец. и ОРУ; | 8 | | | | | 8 |
| - обучение отдельным элементам техники легкоатлетических видов; | 8 | | | | | 8 |
| - проведение урока | 14 | | | | 4 | 10 |
| Итоговая аттестация (зачет) | 4 | | | | | |
| **Всего:** | **144** | **2** | **-** | **12** | **4** | **122** |
| Примечание: * - отмечены занятия, проводимые в интерактивных формах обучения | | | | | | |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия по данному курсу проводятся в форме интерактивных лекций (лекция-визуализация), в которой передача преподавателем информации студентам сопровождается показом с помощью различных вспомогательных средств (слайды, компьютер, проектор, интерактивная доска, постеры и пр.)

**Общие вопросы теории легкой атлетики**

Тема 1. Введение в легкую атлетику (2 часа и самостоятельно 2 часа).

Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Основные исторические аспекты развития легкой атлетики и отдельно видов. Оздоровительное,

образовательное и воспитательное значение занятий ходьбой, бегом, прыжками, метаниями. Легкая атлетика - как средство повышения физической подготовленности, ее связь с другими видами спорта. Содержание и задачи курса.

Литература: 1,2,4,5, презентация.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний* о терминологии и классификации в легкой атлетике, *умений* ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике, *опыта* планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики и *формирование компетенций* УК-7, ОПК-1, ПК-1.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

Практические занятия по данному курсу проводятся в форме интерактивных учебно-практических занятий, на которых проводится групповое обсуждение техники и методики обучения видов легкой атлетики, анализ конкретных ситуаций. Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и нахождения истины.

Тема 3. Методика обучения техники спортивной ходьбы (*2 часа* и самостоятельно 8 часов)*.

Краткая историческая справка. Правила соревнований. Основные периоды, фазы, моменты. Последовательность обучения технике спортивной ходьбы: движения ног и таза, рук и туловища, соединение основных элементов в единое целое. Основные ошибки, способы их предупреждения и устранения.

Контрольные нормативы: оценка техники и результата спортивной ходьбы (девушки 400м, юноши 800м).

Литература: 2, 3, 4.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС, *умений* использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики, *опыта* владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов и *формирование компетенции* УК-7, ОПК-1, ПК-1.

Тема 3. Методика обучения техники бега на выносливость (*2 часа* и самостоятельно 8 часов)*.

Краткая историческая справка. Дистанции соревновательные и в программе третирования ВФСК ГТО. Правила соревнований.
Последовательность обучения технике бега на выносливость: бег по прямой и повороту, технике высокого старта, финишированию. Основные ошибки, способы их предупреждения и устранения.

Контрольные нормативы: оценка результата бега на средние дистанции (бег 800м).

Литература: 2, 3, 4, 5.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС, *умений* использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики, *опыта* владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов и *формирование компетенции* УК-7, ОПК-1, ПК-1.

Тема 3. Методика обучения техники метания гранаты (*2 часа* и самостоятельно 8 часов)*.

Краткая историческая справка, основные правила соревнований по метанию гранаты. Последовательность обучения технике: правильно держать и выбрасывать снаряд, фазе финального усилия, соединению основных элементов в единое целое. Основные ошибки, способы их предупреждения и устранения.

Контрольные нормативы: оценка техники и результата метания гранаты (девушки 500г, юноши 700г) Литература:

2, 3, 4, 5.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС, *умений* использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики, *опыта* владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов и *формирование компетенции* УК-7, ОПК-1, ПК-1.

Тема 3. Методика обучения техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (*2 часа* и самостоятельно 6 часов)*.

Краткая историческая справка, основные правила соревнований по прыжкам в высоту. Последовательность обучения технике прыжков в высоту:

отталкиванию, переходу через планку, разбегу, сочетание разбега с отталкиванием, приземлению, соединению основных элементов в единое целое. Основные ошибки, способы их предупреждения и устранения.

Контрольные нормативы: оценка техники и результата прыжка в высоту способом «перешагивание».

Литература: 2, 3, 4, 5.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС, *умений* использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики, *опыта* владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов и *формирование компетенции* УК-7, ОПК-1, ПК-1.

Тема 3. Методика обучения бега на короткие дистанции (*2 часа* и самостоятельно 8 часа)*.

Краткая историческая справка. Дистанции соревновательные и в программе третирования ВФСК ГТО. Правила соревнований.

Последовательность обучения технике бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Основные ошибки, способы их предупреждения и устранения.

Контрольные нормативы: оценка результата бега 100м.

Литература: 2, 3, 4, 5.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС, *умений* использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики, *опыта* владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов и *формирование компетенции* УК-7, ОПК-1, ПК-1.

Тема 3. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега (*2 часа* и самостоятельно 8 часа)*.

Краткая историческая справка, основные правила соревнований по прыжкам в длину, правила тестирования в программе комплекса ГТО. Последовательность обучения технике прыжков в длину: отталкиванию, разбегу, сочетание разбега с отталкиванием, приземлению, соединению

основных элементов в единое целое. Основные ошибки, способы их предупреждения и устранения.

Контрольные нормативы: оценка техники и результата прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги».

Литература: 2, 3, 4, 5.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС, *умений* использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики, *опыта* владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов и *формирование компетенции* УК-7, ОПК-1, ПК-1.

**Педагогическое мастерство**

(учебная практика проводится на практических занятиях 4 часа и 26 часов самостоятельно).

В процессе практических занятий студент по мере усвоения материала студенты учатся проводить:

- комплексы упражнений на месте, в движении, с предметами, объяснение и показ, подсчет, исправление ошибок;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с предметами и
без;
- беговые и подводящие упражнения для обучения конкретного вида легкой атлетики;

– подготовительную часть урока по легкой атлетике;

- отдельные элементы, связки техники изучаемых видов легкой атлетики;

-отдельные элементы школьного (45-и минутный) урок по легкой атлетике.

Литература: 1, 2, 4, 5.

*Изучение темы направлено на приобретение знаний* методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС, *умений* подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач, *опыта* проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию

физических качеств и воспитанию личности учащегося и формирование компетенции УК-7, ОПК-1, ПК-1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

| Номер раздела | Тема | Кол-во (час) | Вид и форма контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| I. | Общие вопросы теории Введение в легкую атлетику | 2 | Конспект в тетради |
| II. | Анализ техники и методика обучения видам легкой | 26 | Устный опрос |
| | атлетики:<br>-бег на выносливость;<br>-прыжки в высоту («перешагивание»)<br>-метание гранаты;<br>-бег на короткие дистанции; -прыжки в длину. | | |
| Ш. | Профессиональнопедагогическая подготовка. Техника легкоатлетических упражнений и методика их преподавания: Спортивная ходьба, бег на выносливость; -прыжки в высоту («перешагивание»)<br>-метание гранаты;<br>-бег на короткие дистанции; -прыжки в длину. | 68 | Демонстрация техники с одновременной сдачей нормативов |
| IV. | Педагогическое мастерство | 26 | Письменная работа |
| Итого | | 122 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Этапы формирования компетенций

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре<br><br>С/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре (ЛФК) и общей физической подготовке (ОФП) с членами спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине)<br><br>5.015 Тренер | Знает:<br>- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВАС.<br>Умеет:<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной |
| | преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br><br>С/02.7 Проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию обучающихся | деятельности.<br>Имеет опыт:<br>- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта;<br>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВАС на уровне выполнения контрольных нормативов. |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-1<br>Способен проводить занятия и физкультурноспортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | 05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре<br><br>С/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре (ЛФК) и общей физической подготовке (ОФП) с членами спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине)<br><br>5.015 Тренер преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br><br>С/02.7 Проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию обучающихся | Знает:<br>- основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, метания малого мяча (гранаты));<br>- методики обучения технике легкоатлетических упражнений;<br>- методики развития физических качеств средствами легкой атлетики;<br>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой;<br>- правила и организацию соревнований в легкой атлетике.<br>Умеет:<br>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;<br>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от |

| | | |
|---|---|---|
| | | поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки.<br>Имеет опыт:<br>- владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>- проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося. |

| | | |
|---|---|---|
| ПК-1<br>Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарногигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | 05.004 Инструктор методист по адаптивной физической культуре<br><br>С/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре (ЛФК) и общей физической подготовке (ОФП) с членами спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине)<br><br>5.015 Тренер преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br><br>С/02.7 Проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию обучающихся | Знает:<br>- терминологию и классификацию в легкой атлетике;<br>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике;<br>- правила и организация соревнований в легкой атлетике;<br>- способы оценки результатов обучения в легкой атлетике.<br>Умеет:<br>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике;<br>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся;<br>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике, в зависимости от поставленных задач;<br>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности |

| | | |
|---|---|---|
| | | занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики;<br>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике.<br>Имеет опыт<br>- планирования занятий по легкой атлетике;<br>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики. |

*Уровни оценки ожидаемых результатов:*

**Пороговый** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

**Стандартный** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

**Эталонный** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль осуществляется в виде тестового контроля знаний студентов. Итоговый контроль – дифференцированный зачет в 6 семестре.

### 7. 2. 2 Тестовые задания по дисциплине

Инструкция для выполнения тестирования: необходимо выбрать один из предложенных вариантов ответа

**Вопросы и варианты ответов по теме:**

***«Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений»***

1. *Сколько комплектов медалей разыграно в легкоатлетических дисциплинах на Олимпийских играх?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 36 | б) 42 | в) 46 | г) 48 |

2. *Назовите дисциплины спринтерского бега, включенные в программу крупнейших соревнований?(несколько вариантов ответов)*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| а) 100 | б) 200 | в) 300 | г) 400 | д) 800 |

3. *Назовите продолжительность марафонской дистанции?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 40 км 260 м | б) 41 км 190м | в) 42 км 195 м | г) 46 км 196 м |

4. *Сколько видов входит, соответственно, в мужское и женское многоборье?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 10 и 8 | б) 5 и 3 | в) 10 и 7 | г) 8 и 6 |

5. *Назовите дистанции эстафетного бега в программе Олимпийских игр?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 3 х 400м | б) 4 х 100м | в)4 х 400м | г)2 по кругу |

6. *В какой легкоатлетической дисциплине спортсмены преодолевают яму с водой?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 2000 м с барьерами | б)3000 м с препятствиями | в)5000 м с барьерами | г)3600 м с препятствиями |

7. *Какая женская легкоатлетическая дисциплина впервые включена в программу Олимпийских игр 2008 года?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) спортивная ходьба 50 км | б) бег с препятствиями 3000 м | в) барьерный бег 110 м | г) прыжки с места в длину |

8. *Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у женщин?*

| | Диск | Ядро | Копье | Молот |
|---|---|---|---|---|
| а) | 1,5 кг | 4,0 кг | 600 г | 4,260 кг |
| б) | 1,5 кг | 4,0 кг | 800 г | 5,0 кг |
| в) | 1,0 кг | 3,0 кг | 600 г | 4,257 кг |
| г) | 1,0 кг | 4,0 кг | 600 г | 4,0 кг |

9. *Назовите массу легкоатлетических снарядов, применяемых на соревнованиях у мужчин?*

| | Диск | Ядро | Копье | Молот |
|---|---|---|---|---|
| а) | 1,5 кг | 7,251 кг | 750 г | 7,251 кг |
| б) | 1,5 кг | 7,250 кг | 750 г | 7,250 кг |
| в) | 2,0 кг | 7,260 кг | 800 г | 7,260 кг |
| г) | 2,0 кг | 7,257 кг | 700 г | 7,257 кг |

10. *Определите, соответственно, высоту женских и мужских барьеров в беге на 100 и 110 м с барьерами?*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| а) 76,2 см<br>91,4 см | б) 80,0 см<br>100 см | в) 84,0 см<br>106,7 см | г) 86,2 см<br>107,6 см | д) 91,4 см<br>106,7 см |

**Вопросы и варианты ответов по теме:**
***«История развития легкой атлетики»***

1. *В каких видах легкой атлетики соревновались древние греки на Олимпийских играх?*

а) бег на короткие дистанции, прыжки в длину, метание копья, марафонский бег;
б) бег на короткие дистанции, метание диска, прыжки в высоту, метание копья;
в) марафонский бег, прыжки в длину, бег на короткие дистанции, толкание ядра;
г) бег на короткие дистанции, метание диска, прыжки в длину.

2. *В каком году были проведены первые соревнования в истории современной легкой атлетики?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 1824 г. | б) 1837 г. | в) 1888 г. | г) 1896 г. |

3. *Когда был организован первый спортивный кружок по легкой атлетике в России?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 1812 г. | б) 1888 г. | в) 1912 г. | г) 1918 г. |

4. *Кто стал первым олимпийским чемпионом современности?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) Р. Юрии | б ) Б. Бимон | в ) Д. Оуэнс | г) Д. Конноли |

5. *В каком году и где российские легкоатлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх?*

а) 1908г. - Лондон; в) 1952г. – Хельсинки;
б) 1912г. – Стокгольм; г) 1960г. - Рим.

6. *Назовите спортсменов-легкоатлетов, завоевавших больше всех золотых олимпийских медалей?(несколько вариантов)*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) П. Нурми | б) Д. Оуэнс | в) К. Льюис | г) В. Санеев |

7. *Кто из отечественных легкоатлетов завоевал первую олимпийскую золотую медаль?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) Л. Латынина | б)Г.Зыбина | в)Н. Пономарева | г)Л. Кондратьева |

8. *В каком году отечественные легкоатлеты завоевали больше всех олимпийских медалей?*

| | | | |
|---|---|---|---|
| а) 1952 г. | б) 1960 г. | в) 1980 г. | г) 1992 г. |

9. *Кто из представленных выдающихся спортсменов-мужчин не является легкоатлетом?*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| а) В. Брумель | б)В. Куц | в)В. Санеев | г)В. Борзов | д)В. Сальников |

10. *Кто из представленных выдающихся отечественных спортсменок не является легкоатлеткой?*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| а)Т. Пресс | б)Н. Садова | в)М.Киселева | г)Т. Лебедева | д) Е. Слесаренко |

**Вопросы и варианты ответов по теме:**

***«Основы техники легкоатлетических упражнений»***

1. *Скорость бега по дистанции зависит, главным образом, от:*
   а) величины реакции опоры;
   б) ускорения силы тяжести;
   в) силы сопротивления внешней среды;
   г) длины и частоты шагов;
   д) росто-весовых показателей спортсмена.

2. *Сила реакции опоры в беге …*
   а) равна по величине и направлена противоположно силе отталкивания ноги от грунта;
   б) меньше по величине, чем сила отталкивания от грунта, но совпадает с ней по направлению;
   в) непрерывно изменяется в различные моменты и фазы опорного периода, но всегда больше силы отталкивания ноги от грунта.

3. *Наибольшая скорость поступательного движения ОЦМТ наблюдается в …*
   а) момент отрыва ноги от опоры;
   б) полетной фазе;
   в) момент постановки ноги на грунт;
   г) момент вертикали опорного периода.

4. *Опорная реакция в момент постановки ноги на грунт создает торможение или замедление скорости бега в фазе амортизации. Уменьшение действия тормозящих сил обеспечивается за счет ...*

а) согласованности движений рук и ног в беге;

б) амортизации ноги и постановки ее ближе к проекции ОЦМТ на дорожку;

в) увеличения наклона туловища вперед;

г) большей частоты движений рук во время бега;

5. *Основной задачей разбега в прыжках является …*

а) создание оптимальной горизонтальной скорости движения;

б) быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;

в) создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом 45º;

г) приобретение правильного ритма шагов.

6. *Результативность прыжка определяется в первую очередь ...*

а) техникой движений спортсмена в полетной фазе;

б) начальной скоростью и углом вылета тела прыгуна;

в) углом отталкивания и углом местности;

г) высотой подъема ОЦМТ перед взлетом;

7. *Начальная скорость вылета тела прыгуна ... вертикальной скорости движения спортсмена*

а) равна по величине; б) меньше; в) больше.

8. *Высота параболической траектории полета ОЦМТ спортсмена в безопорной фазе зависит главным образом от ...*

а) вертикальной скорости, развиваемой при отталкивании и угла отталкивания;

б) угла отталкивания и угла местности;

в) положения ОЦМТ в момент отталкивания относительно опоры;

г) сопротивления воздушной среды;

д) ударной постановки ноги при большом угле опоры.

9. *Основные факторы, влияющие на дальность полета снаряда, это ...*

а) ускорение силы тяжести и угол вылета снаряда;

б) высота над уровнем моря и географическая широта места метания;

в) аэродинамические свойства снаряда и начальная скорость вылета;

г) начальная скорость и угол вылета снаряда; угол вылета и высота выпуска снаряда над землей.

10. *Скорость вылета снаряда зависит от …*

а) градиента силы;

б) угла вылета и сопротивления воздушной среды;

в) высоты выпуска снаряда над землей и его аэродинамических свойств;

г) величины силы приложения к снаряду, длины пути ее воздействия на снаряд и времени приложения.

11. *При непосредственной подготовке к финальному усилию …*

а) увеличивается скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда по сравнению с нижними звеньями тела;

б) скорость движения верхних звеньев тела метателя и снаряда выравнивается со скоростью движения нижних звеньев тела;

в) увеличивается скорость движения нижних звеньев тела метателя по сравнению с верхними звеньями тела и снарядом.

12. *В связи с повышением точки вылета снаряда по отношению к точке приземления выгодно выбрасывать снаряд под углом …*

а) 45º; б) меньше 45º; в) превышающим 45º.

**Вопросы и варианты ответов по теме:**
**«Правила соревнований по легкой атлетике»**

1. *Кто формирует состав судейской коллегии?*

а) главный судья соревнований;

б) организация, проводящая соревнования совместно с соответствующим президиумом коллегии судей;

в) главный секретарь соревнований совместно со старшими судьями по видам.

2. *Укажите, в какой момент финиша судьи-хронометристы останавливают секундомеры?*

а) касания туловищем воображаемой плоскости финиша;

б) пересечения ногой воображаемой плоскости финиша;

в) пересечения рукой или ногами финишного створа;
г) пересечения головой воображаемой плоскости финиша;
д) пересечения спортсменом финишного створа любой частью тела.

3. *Время участника бега на 100 м, пришедшего на финиш первым, судьи зафиксировали тремя секундомерами. Однако, все три секундомера показали разное время: 1-й секундомер – 12,0 с, 2-й секундомер – 12,4 с, 3-й секундомер – 12,5 с. Какое время судьи дадут победителю забега?*
   а) лучшее время – 12,0 с;
   б) худшее время – 12,5 с;
   в) время среднего секундомера, т.е. 12,4 с;
   г) среднее арифметическое время (сумма времени, показанная тремя секундомерами и деленная на три), т.е. 12,3 с.

4. *Для чего старший судья-хронометрист сравнивает запись времени бега участников с записью "метража"?* а) с целью контроля работы судей;
   б) чтобы, сообразуясь с данными "метража", внести исправления в протокол показаний секундомеров;
   в) с целью внесения поправки на скорость попутного ветра;
   г) для контроля количества кругов, пробегаемых спортсменами.

5. *Назовите состав судейской бригады по прыжкам и метаниям?*
   а) старший судья, судьи-измерители и секретарь;
   б) главный судья, судьи-измерители и секретарь;
   в) главный судья, старший судья, судьи-измерители и секретари;
   г) старший судья, судьи-измерители, диспетчер и врач соревнований.

6. *В каком месте сектора должна находиться нулевая отметка измерительной ленты при определении дальности прыжка с помощью рулетки?*
   а) в яме для приземления у ближайшей к бруску точки следа, оставленного любой частью тела прыгуна; б) у бруска отталкивания;
   г) по усмотрению старшего судьи нулевая отметка измерительной ленты может находиться в прыжковой яме или у бруска отталкивания.

*7.Как распределить места в прыжках в длину, если два участника или более показали одинаковый лучший результат?*
   а) необходимо провести перепрыжку;

б) кто из участников показал лучший результат первым, тот и занимает более высокое место;

в) кто из участников показал лучший результат в финале, тот и занимает более высокое место;

г) места распределяются по лучшему результату из всех остальных попыток.

*9.Каким условным обозначением отмечается в протоколе по прыжкам в высоту удачная попытка?*

а) +; б) V; в) 0; г) X;

д) результат удачной попытки проставляется цифрами в специальную графу напротив фамилии каждого участника.

*10. Сколько времени дается на осуществление попытки в прыжках в высоту, если соревнуются более трех участников*?

а) 1 минута; б) 1,5 минут; в) 2 минуты; г) 3 минуты.

**Для итогового контроля (дифференцированный зачет) необходимо:**

Для итогового контроля необходимо:

1.Знать, теоретический материал следующих тем:

- основы техники легкоатлетических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, метаний);
- организация и проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного пола и возраста; техника и методика обучения пройденных видов легкой атлетики.

2.Получить положительную оценку за выполнение самостоятельной работы.

3.Получить положительную оценку за учебную практику:

- проведение отдельных элементов, связки техники изучаемых видов легкой атлетики;
- проведение отдельных частей урока по легкой атлетике.

4.Сдать практический зачет по технике пройденных видов легкой атлетики при условии одновременного выполнения следующих нормативов:

| Виды легкой атлетики | НОРМАТИВЫ | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | женщины | | | мужчины | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Спортивная ходьба | Оценка техники | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Бег на 800 м (мин, с) | 3:45,0 | 3:55,0 | 4:00,0 | 2:55,0 | 3:00,0 | 3:10,0 |
| Метание гранаты (м) | 20 | 18 | 15 | 33 | 30 | 27 |
| Прыжки в высоту (см) | 115 | 110 | 100 | 130 | 125 | 120 |
| Бег на 100 м (с) | 17,5 | 18,5 | 19,5 | 15,1 | 16,1 | 17,1 |
| Эстафетный бег (мин,с) | 1:25,0 | 1:45,0 | 1:55,0 | 1:15,0 | 1:25,0 | 1:35,0 |
| Прыжки в длину (см) | 300 | 290 | 280 | 380 | 360 | 350 |
| Прыжки в длину с места | 170 | 160 | 150 | 215 | 210 | 205 |
| *Лица, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе вместо сдачи практических нормативов, защищают реферат на одну из заданных тем. Лица старше 35 лет демонстрируют технику.* | | | | | | |

**Примерная тематика рефератов для итогового контроля**

1. Анализ техники и методика обучения следующих, легкоатлетических видов:
2. Анализ техники и методика обучения спортивной ходьбе;
3. Анализ техники и методика обучения бегу на короткие дистанции.
4. Анализ техники и методика обучения бегу на средние дистанции.
5. Анализ техники и методика обучения эстафетному бегу.
6. Анализ техники и методика обучения прыжкам в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
7. Анализ техники и методика обучения прыжку в длину с разбега.
8. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты и копья.
9. Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм человека.
10. Содержание занятий оздоровительной ходьбой и бегом в разных возрастных группах населения.
11. Итоги выступления российских спортсменов на Олимпийских играх XX века или XXI века.
12. История становления и развития легкой атлетики в России IXX и XX вв.
13. Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников 1-11 классов.

Обзорный реферат представляемый к итоговой аттестации должен иметь следующую структуру: *титульный лист*, *план-оглавление*, *введение* (дается постановка вопроса, объясняется выбор темы, ее значимость, могут указываться цель и задачи реферата), *основная часть* (каждый ее раздел доказательно раскрывает отдельный вопрос или одну из его сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены

таблицы и рисунки), *заключение* (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме реферата, могут предлагаться рекомендации и перспективы дальнейшего решения проблемы), *список литературы* (включает не менее 5-6 различных источников).

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее, в зависимости от полноты раскрытия темы преподаватель может провести опрос по тексту работы либо оценить её без проведения опроса.

Требуемое оформление текста: формат А4, шрифт TimesNewRoman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

***Образец титульного листа реферата***

СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий

Кафедра теории и методики легкой атлетики

НАЗВАНИЕ ТЕМЫ

Студент-исполнитель _____

Оценка за работу «___» _____ 2026 г.

_____

Смоленск 2026

***Образец оглавления***
***(на примере темы «Анализ техники и методика обучения бега на короткие дистанции»)***

**Введение** (дается историческая справка и современное состояние вида)……3

**Основы техники бега** (приводятся факторы, определяющие спортивный результат и структурные единицы движения) ……..4

**Анализ техники бега на короткие дистанции** (характеризуются составные части и их двигательные задачи) ……6

**Методика обучения техники бега на короткие дистанции** (выделяются основные задачи, приводятся средства для их решения, даются методические указания)……..……8
**Характерные ошибки при обучении техники бега на короткие дистанции и способы их исправления** ……11 **Правила и организация соревнований по бегу на короткие дистанции** (дается характеристика мест соревнований, инвентаря и оборудования, судейских бригад и их обязанностей, приводятся возможные нарушения правил и необходимые меры безопасности при проведении соревнований) ....13 **Список литературы** (содержит наименования не менее 5 использованных источников) ……...15

### 7.2.3. Вопросы к зачету

Зачет предусматривает проверку теоретических знаний студентов в объеме всей программы. Общая оценка выставляется с учетом практической подготовленности студента по пройденным видам легкой атлетики.

1. Оздоровительное, прикладное, воспитательное и образовательное значение занятий легкоатлетическими упражнениями.
2. Анализ техники бега на короткие дистанции.
3. Современное состояние легкоатлетических видов в программе Олимпийских игр (выдающиеся спортсмены нашей страны, чемпионы Олимпийских игр).
4. Анализ техники бега на средние дистанции.
5. Классификация и характеристика видов легкой атлетики.
6. Анализ техники эстафетного бега 4х100 м.
7. Анализ техники спортивной ходьбы
8. Общая характеристика беговых видов.
9. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
10. Общая характеристика легкоатлетических прыжков.
11. Общая характеристика легкоатлетических метаний.
12. Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
13. Анализ техники тройного прыжка с разбега.
14. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
15. Анализ техники метания диска.
16. Цикл движений в беге (периоды, фазы, моменты).
17. Анализ техники толкания ядра.
18. Анализ техники метания гранаты и малого мяча.
19. Основные задачи частей техники бега.

20. Методика проведения занятий по оздоровительной ходьбе и бегу с лицами разного пола и возраста.
21. Основные задачи частей техники легкоатлетических прыжков.
22. Организация проведения и правила соревнований по бегу.
23. Основные задачи частей техники легкоатлетических метаний.
24. Организация проведения и правила соревнований по прыжкам.
25. Организация проведения и правила соревнований по метаниям.
26. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на организм занимающихся.
27. Организация проведения и правила соревнований по кроссу.
28. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.
29. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике (виды соревнований, положение).
30. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной ходьбой и бегом.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная)

1.Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 464с.

2.Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) : учеб. пособие / Е.П. Врублевский .— 2- е изд., испр. и доп. □ Москва : Спорт, 2016 .— 241 с. : ил. — ISBN 978- 5- 9907240- 3- 7 .□ URL: https://lib.rucont.ru/efd/641202 (дата обращения: 01.06.2026)

3.Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 461 с. - (Высшее образование). - ISBN 978- 5- 534- 04548- 2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/585754 (дата обращения: 02.06.2026). 4. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно- спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 300 с. - (Высшее образование). - ISBN 978- 5- 534- 12402- 6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/587951 (дата обращения: 02.06.2026).

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Бегай! Прыгай! Метай! : Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике: [учеб.- метод. пособие] / ред.: В.В. Балахничев, В.Б. Зеличенок; пер. А. Гнетова; Междунар. ассоц. легкоатлет. федераций .— Москва : Человек, 2013 .— 214 с. : ил. — Пер. с англ. — ISBN 978- 5- 904885-
96- 0 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/641137 (дата обращения: 01.06.2026) 2. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 т. Т. 1. А- Н; Т. 2. О- Я [комплект] / ред. В.В. Балахничев; В.Б. Зеличенок, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах; Междунар. федерация легкоатлет. федераций .— Москва : Человек, 2013 .— 1539 с. : ил. — Т. 1. — М.: Человек, 2012. — 708 с.; Т. 2. — М.: Человек, 2013. — 832 с. — ISBN 978- 5- 904885- 81- 6 (Т. 2) .— ISBN 978- 5- 904885- 80- 9
(Т. 1) .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/641200 (дата обращения: 01.06.2026)

3. Никитушкин, В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие / Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов; В.Г. Никитушкин .— Москва :

Физическая культура, 2012 .— 252 с. — ISBN 978- 5- 9746- 0167- 5 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/862791 (дата обращения: 01.06.2026)

4. Организация и методика проведения занятий оздоровительной ходьбой и бегом: метод. Рекомендации / Под ред. Дубинина Г.В., Конова Л.Г.- Смоленск: СГИФК,1994.- 17с.
5. Учебное пособие «Легкая атлетика» / Е. Я. Гридасова, Е. С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В. И. Никонов, Г.В. Самойлов, А. М. Степанова - Москва, ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, 2022 г. https://lib.rucont.ru/api/efd/806846/read

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимые для освоения дисциплины

### Интернет-ресурсы

1. Электронно - библиотечная система Руконт https://lib.rucont.ru/search
2. Университетская библиотека онлайн. ONLINE http://biblioclub.ru/
3. Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru/
4. Официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики: Легкая атлетика России http://www. rusathletics.info
5. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru
6. Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" http://www.infosport.ru

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освобождение студентов от практических занятий по «Базовым видам спорта (легкая атлетика)» допускаются только на основании заключения врача.

В процессе практических занятий студент по мере усвоения материала студенты учатся проводить:

- комплексы упражнений на месте, в движении, с предметами, объяснение и показ, подсчет, исправление ошибок;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с предметами и без;
- беговые и подводящие упражнения для обучения конкретного вида легкой атлетики;
- подготовительную часть урока по легкой атлетике;
- отдельные элементы, связки техники изучаемых видов легкой атлетики.

Зачет предусматривает проверку теоретических знаний студентов в объеме всей программы. Общая оценка выставляется с учетом практической подготовленности студента по пройденным видам легкой атлетики.

При подготовке к зачету особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Оценка знаний производится комплексно, и это находит свое отражение в компоновке вопросов в экзаменационном билете. Таким образом, пробел знаний в одном из перечисленных ниже направлений, не позволяет «компенсировать» этот недостаток за счет высокого уровня владения остальным материалом.

Оценка знаний на зачете осуществляется по следующим направлениям:

- знание исторических аспектов легкоатлетических видов;
- основы техники различных видов легкой атлетики;
- организация и судейство соревнований по легкой атлетике;
- проведение занятий оздоровительной ходьбой и бегом с лицами разного пола и возраста.

2. При подготовке к зачету необходимо учитывать последовательность изучения материала в ходе учебного процесса. Так прежде, чем приступить к повторению тем, касающихся, например, методики обучения технике отдельных видов легкой атлетики целесообразно вспомнить материал по основам техники легкоатлетических упражнений.

3. Целесообразно начинать подготовку к зачету с изучения собственных конспектов, лекций и методических занятий, а затем, переходить к более углубленному изучению частных вопросов, используя основную и дополнительную литературу.

4. Как показывает опыт приема зачета, следует уделить больше внимания освоению специальной терминологии. Это позволит более грамотно излагать собственные познания в области теории и методики легкой атлетики, полученные в процессе спортивно-педагогического совершенствования.

5. При подготовке вопросов касающихся современного состояния мировой и отечественной легкой атлетики рекомендуется активное использование Интернет-ресурсов (сайты Международной федерации легкой атлетики, Всероссийской федерации легкой атлетики, электронной библиотеки РГУФКСТ и т.п.).

Результатом овладения техникой вида легкой атлетики является её демонстрация в полном объеме и выполнение практического норматива. При оценивании техники выполнения вида по пятибалльной шкале рекомендуются следующие критерии:

«5» - выполнение техники вида в полном объеме.

«4» - выполнение техники с незначительными ошибками «3»

- выполнение техники со значительными ошибками

«2» - не выполнение основ техники.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Аудитория №208 - | Укомплектованы | Системное ПО, операционная |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| | помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 12;для преподавателя – 1. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см. 3 шкафа с учебно-методической литературой, 1 трибуна для выступлений | система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 210 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Интерактивная доска TRIUMPHBOARD модель 55 MULTITouchLEDLCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см, 1 шкаф, 2 кондиционера | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Аудитория № 219 - помещение для занятий лекционного и семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 81; для преподавателя – 3. Учебная доска для фломастера настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br>Перечень технических средств обучения: Проекционный экран Interactivy 1280c, TRIUMPHBOARD модель 55 MULTITouchLEDLCD, мышь компьютерная, клавиатура компьютерная, проектор inFocusIN122a (стационарный), 2 колонки BOSE, интерактивное устройство VirtualInkMimioXiinteractive, Вешалки напольные для одежды 3 шт. | |
| 4. | Легкоатлетический манеж – помещение для групповых занятий и текущего контроля | Укомплектованы специализированной мебелью и тренажерами для занятий легкой атлетикой:<br>Сектор для толкания ядра (разметка сектора, сегмент, круг для метания, защитная сетка);<br>Тренировочный сектор для метания молота (круг для метания, защитная сетка);<br>Тренировочный сектор для метания копья (разметка сектора, защитная сетка);<br>Беговая дорожка 100 метров (6 беговых дорожек с разметкой, тренировочные барьеры);<br>Беговая дорожка 60 метров (8 беговых дорожек с разметкой, 8 стартовых колодок);<br>Беговая дорожка 200 метров (6 дорожек с разметкой по кругу) | |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | | Беговая дорожка 30 метров (2 беговые дорожки для специальных беговых и прыжковых упражнений с мягкий покрытием;<br>Сектор для прыжка с шестом POLANIK (2 стойки, маты для приземления, дорожка с разметкой)<br>2 ямы для прыжка в длину с разбега и тройного прыжка с разбега (4 планки для отталкивания);<br>2 ямы для прыжка в высоту POLANIK (4 стойки, маты для приземления, 1 планка для прыжка в высоту)<br>Шведская стенка (10 секций);<br>2 гимнастических перекладины;<br>Подвесные перекладины (8 штук);<br>1 гимнастический конь;<br>1 гимнастический мостик; 10 гимнастических скамеек;<br>Маты тренировочные 10 штук;<br>2 препятствия POLANIK для стипль-чеза. | |

## 12. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 1 ).1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.16 7 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс програ ım | 01.09.2021 | Интегрированная систем ı |
| | Лаборатории ММИС | | управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

Ответственный за ОПОП по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» к.п.н, доцент



Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«28» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ОСНОВЫ АНТИДОПИНГОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы): физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: очная

Курс – 3
Семестр 5
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработала:
Шляхтина А.А., преподаватель

**Смоленск 2026**

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта…3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 5
5. Содержание дисциплины……. 5
5.1. Количество часов по видам занятий…… 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……... 7
6. Самостоятельная работа студентов……..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 16
8. Перечень основной и дополнительной литературы…….. 28
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 29
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины… 29
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 29

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениям и в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)** утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.20157 № 942.

**Области профессиональной деятельности** и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;

развивающий;

реабилитационный (восстановительный);

компенсаторный;

научно-исследовательский.

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть **сформированы компетенции**:

ОПК-11- Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;<br>- международные антидопинговые правила и стандарты;<br>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;<br>- планы антидопинговых мероприятий. | 05.004 Инструктор- методист по адаптивной физической культуре С/03.5 Профилактика травматизма и использования допинга среди членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине) | ОПК- 11 |
| **Уметь** | | |
| - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;<br>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ. | 05.004 Инструктор- методист по адаптивной физической культуре С/03.5 Профилактика травматизма и использования допинга среди членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине) | ОПК - 11 |
| **Иметь опыт** | | |
| - проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;<br>- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;<br>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | 05.004 Инструктор- методист по адаптивной физической культуре С/03.5 Профилактика травматизма и использования допинга среди членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине) | ОПК -11 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части, Б1.О.28 учебного плана. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре, по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: теория и организация АФК, здоровый образ жизни.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | 5 семестр |
|---|---|---|
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 12 |
| Лекции | | 4 |
| Семинары | | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 |
| Самостоятельная работа | | 60 |
| Общая трудоемкость | часы | 72 |
| | ЗЕ | 2 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Тема (разделы) учебной дисциплины | Лекции | Семинары | Самост. работа | Всего часов |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Введение в антидопинговую проблему** | | | | |
| Тема 1. Исторические аспекты возникновения допинга и борьбы с его употреблением в спорте. Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA,NADA и их роль | | 2 | 10 | 12 |
| **Раздел 2: Нормативно-правовая антидопинговая база** | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тема 1. Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы. Антидопинговые правила, их нарушение. | 2 | - | 10 | 12 |
| Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование | - | 2 | 10 | 12 |
| Тема 3. Международный стандарт тестирования и расследований | 2 | | 6 | 8 |
| Тема 4. Биологический паспорт спортсмена. | | - | 4 | 4 |
| **Раздел 3.** Место допинга в различных сферах общественной жизни (спорт высших достижений, массовый спорт, детско-юношеский спорт; общество) | | | | |
| Тема 1. Ущерб от внедрения допинга в различные сферы общественной жизни | - | - | 6 | 6 |
| Тема 2. Пищевые добавки и риск от их применения в избранном виде спорта | | - | 4 | 4 |
| **Раздел 4.** Меры антидопингового противодействия (международный и национальный опыт) | | | | |
| Тема 1. Альтернатива допинга. | | - | 6 | 6 |
| Тема 2. Международный и национальный опыт | | - | 4 | 4 |
| **Всего часов:** | 4 | 4 | 60 | 68 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.

**Лекция 1. Тема:** Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы. Антидопинговые правила, их нарушение.

Нормативно-правовая антидопинговая база. Олимпийская Хартия правило 43; Конвенция ЮНЕСКО по борьбе с допингом; Антидопинговая Конвенция Совета Европы; всемирные и международные антидопинговые стандарты. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 26). Всемирный антидопинговый кодекс. Понятие о нарушениях антидопинговых правил и возможные санкции за их нарушение.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о нормативно-правовой антидопинговой базе, умений самостоятельно приобретать и определять новые знания; навыков формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться (ОПК-11). Литература: основная 1,2, 3,4, дополнительная 1,2,3,4.

**Лекция 2. Тема:** Международный стандарт тестирования и расследований

**План:**

1.Планирование эффективных тестирований: соревновательных, внесоревновательных, индивидуальных.
2.Отбор спортсменов для допинг-тестирования. Регистрируемый пул тестирования.
3.Оповещение спортсмена о прохождении тестирования.
4.Подготовка и проведение сбора проб. Типы проб.
5.Международный стандарт лабораторий.
6.Особенности проведения допинг контроля у лиц с ограниченными возможностями. Безопасность и транспортировка проб.
7.Стандарты, касающиеся требований к информации по местонахождению для спортсменов, находящихся в соответствующих регистрируемых пулах тестирования.
8.Обработка результатов проб.
9.Проведение расследований в случаях возможных нарушений антидопинговых правил.
10.Санкции за нарушение антидопинговых правил.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о международном стандарте тестирования и расследований, специфики проблемы допинга в спорте для лиц с ограниченными возможностями; уметь учитывать особенности лиц с ограниченными возможностями при организации антидопинговой работы; владеть приемами анализа проблемных ситуаций, связанных с допингом в адаптивном спорте (ОПК-11). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий.

**Тема:** Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA, NADA и их роль

**План:**

1. История создания антидопинговых организаций.
2. Структура, задачи, деятельность антидопинговых организаций.
3. Документы антидопинговых организаций.
4. Сотрудничество антидопинговых организаций.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о современной организационной структуре противодействия внедрения допингов в спорт; уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков (ОПК-11). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

**Тема:** Запрещенный список.

**План:**

1.Порядок формирования списка запрещенных допинговых препаратов, классификация запрещенных веществ и методов.

2.Физиологические механизмы действия допингов на организм спортсменов-представителей различных видов спорта и их негативные последствия в целом и в зависимости от классов используемых допингов.

3.Характеристика препаратов, применяемых непосредственно в период соревнований.

4.Характеристика препаратов, применяемых в течение длительного времени и в период предсоревновательной подготовки.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных группах запрещенных субстанций и методов, характер их действия, причины запрещения в спорте, краткосрочные и долгосрочные последствия применения; умений критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; навыков формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться (ОПК-11). Литература: основная 1,2,3,4, дополнительная 1,2,3,4,5,6,7.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Тема | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Понятие « допинг». Исторические аспекты возникновения допинга и борьбы с его употреблением в спорте. | 10 | Устный опрос Реферат |
| 2. | Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA,NADA и их роль | 10 | Устный опрос Реферат |
| 3. | Законодательные акты в сфере антидопинговой борьбы. | 10 | Устный опрос Реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Запрещенный список | 10 | Устный опрос Реферат |
| 5. | Разрешение на терапевтическое использование | 4 | Устный опрос |
| 6. | Международный стандарт тестирования и расследований | 4 | Устный опрос |
| 7. | Биологический паспорт спортсмена. | 2 | Устный опрос |
| 8. | Ущерб от внедрения допинга в различные сферы общественной жизни | 2 | Реферат Мультимедийный доклад |
| 9. | Психологический портрет спортсмена, принимающего допинг | 2 | Дисскуссия |
| 10. | Пищевые добавки и риск от их применения в избранном виде спорта | 2 | Реферат Мультимедийный доклад |
| 11. | Альтернатива допинга. | 2 | Реферат Мультимедийный доклад |
| 12. | Роль обслуживающего персонала, родителей, спортивных клубов, спонсоров, политиков, СМИ и общественной аудитории в допинговой проблеме. | 2 | Разработка и защита творческого проекта - «Моя программа антидопингового просвещения» для различных групп населения. Антидопинговый плакат |
| | Итого | 60 | |

Основная литература

1. Андриянова, Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017.— 73 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/603883

2. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 173 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291709

3. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014.— 211 с. — ISBN 978-5-350-00290-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279253

4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова.— М.: Спорт: Человек, 2018.— 712 с.: ил. — ISBN 978-5-906839-52-7.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643232

Дополнительная литература

1. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс]: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул.— М.: Советский спорт, 2011.— 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187030

2. Штейнбах, В. Л. Оборотная сторона олимпийской медали: от Олимпии до Сочи[Электронный ресурс]: история Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах / В. Л. Штейнбах.— 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2015.— 497 с. — ISBN 978-5-9906578-7-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641229

3. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: справочник для врача и тренера / пер.: А. Гнетова, пер.: Л. Потанич, пер.: М. Прокопьева; Всерос. Федерация легкой атлетики, Моск. регион.центр развития ИААФ.— 3-е изд. доп. и испр. — М.: Человек, 2013.— 329 с.: ил. — Пер. с англ. — ISBN 978-5-906131-10-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641297

4. Дёшин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте [Электронный ресурс]: ежегод. сборник: [2016] / Р.Г. Дёшин.— М.: Спорт, 2016.— 65 с. — ISBN 978-5-906839-20-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641198

5. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 1 [Электронный ресурс]: сб. вып.1 / Авт.-сост.: Ушакова Н. А., Верина О. В.— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 322 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236416

6. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс]: сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Н. А., Верина О. В.— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417

7. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: норматив.правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / А.В. Царик.— 5-е изд., доп. и испр. — М.: Спорт, 2018.— 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643233

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-11- Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте | 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре С/03.5 Профилактика травматизма и использования допинга среди членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине) | **Знать**<br>- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;<br>- международные антидопинговые правила и стандарты;<br>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;<br>- планы антидопинговых мероприятий.<br>**Уметь**<br>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;<br>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц;<br>- изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;<br>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. |

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| **Показатели** | **Критерии оценивания** | **Средства оценивания** |
|---|---|---|
| ОПК-11. Способен проводить работу по предотвращению применения допинга в адаптивном спорте | | |
| **Знать**<br>- международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;<br>- международные антидопинговые правила и стандарты;<br>- антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>- международные этические нормы в области противодействия применению допинга;<br>- планы антидопинговых мероприятий.<br>**Уметь**<br>- определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ;<br>- осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>- изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ.<br>**Иметь опыт**<br>- проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает – международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>Умеет – осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>Имеет опыт – изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | Устный опрос |
| | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации;<br>Умеет - определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории;<br>Имеет опыт - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| - изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте;<br>- изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | **Эталонный уровень** (отлично): Знает – международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте;<br>- международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; международные этические нормы в области противодействия применению допинга; планы антидопинговых мероприятий.<br>Умеет – определять целевые аудитории для реализации антидопинговых программ; осуществлять наглядную демонстрацию антидопинговой программы с учетом целевой аудитории; изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ.<br>Имеет опыт - информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; изучения международных антидопинговых программ, документов международных организаций по вопросам противодействия применению допинга в спорте; изучения нормативной базы международных организаций по вопросам противодействия допингу в спорте. | Реферат с презентацией |

**Формы текущего, промежуточного и итогового контроля**

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущая аттестация** (представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

Текущий контроль знаний студентов представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- тестирование (письменное);

- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация**, осуществляется в конце изучения дисциплины. Основной формой промежуточной аттестации является зачет.

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы

**Примерная тематика рефератов**

1.Понятие « допинг», исторические аспекты возникновения и борьбы с его употреблением в спорте.

2.Современная организационная структура противодействия внедрению допингов в спорт (институты и механизмы): WADA,NADA и их роль

3.Понятие о нарушениях антидопинговых правил и возможные санкции за их нарушение. Порядок формирования списка запрещенных допинговых препаратов, классификация запрещенных веществ и методов.

4.Терапевтическое использование препаратов, включенных в Запрещенный список(TUE).

5.Физиологические механизмы действия допингов на организм спортсменов-представителей различных видов спорта и их негативные последствия в целом и в зависимости от классов используемых допингов.

6.Характеристика препаратов, применяемых непосредственно в период соревнований. Характеристика препаратов, применяемых в течение длительного времени в период предсоревновательной подготовки.

7. Место допинга в различных сферах общественной жизни

(спорт высших достижений, массовый спорт, детско-юношеский спорт; общество)

8. Ущерб от внедрения допинга в различные сферы общественной жизни

9. Роль обслуживающего персонала, родителей, спортивных клубов, спонсоров, политиков, СМИ и общественной аудитории в допинговой проблеме.

10. Соревновательные и внесоревновательные тестирования, целевое тестирование (порядок и организация проведения; процедура допинг-контроля для крови и мочи).

11. Антидопинговые лаборатории (порядок функционирования от получения образца до отправки результата; ответственность и управление результатами). Создание биологического паспорта спортсмена.

12. Права и обязанности спортсменов-участников мероприятий по борьбе с допингом. Роль и обязанности обслуживающего персонала.

13. Мировой опыт разработки и внедрения антидопинговых образовательных программ в различных странах: сильные и слабые стороны

14. Криминализация допинга и антидопинговое сотрудничество между NADO и органами уголовного преследования.

15. Недопинговые (разрешенные) лекарственные средства и биологические активные добавки в практике спортивной медицины.

16. Перспективы решения проблемы допинга в олимпийском спорте

17. WADA.Антидопинговая политика.
18. Последствия применения допингов.
19. NADO. Роль и структура организации
20. РУСАДО. История появления, значение организации.
21. Допинг в детско-юношеском спорте.

## Примерные тестовые вопросы

**Вариант 1.**

*1. Как часто обновляется запрещенный список?*

1. Каждый раз, когда в Кодекс вносятся изменения.
2. Один раз в год, обновленный список вступает в силу с 1 января.
3. Раз в месяц, в первый день месяца.
4. Только тогда, когда появляется запрещенный препарат/лекарство.

*2. Новая версия Кодекса (с 2015 г.) в большей степени ориентирована на*

1. организацию крупных мероприятий
2. обновление списка аккредитованных лабораторий WADA
3. образование
4. расследование.

3. *Что из ниже перечисленного НЕ является причиной борьбы с допингом.*

1. Допинг приводит к недобросовестной конкуренции.
2. Допинг ухудшает здоровье спортсменов.
3. Допинг дает преимущество более богатым странам.
4. Допинг противоречит спортивной идее (духу спорта).

4. *В случае наличия, использования или обладания запрещенной субстанцией, какой предусмотрен период дисквалификаци, если спортсмен не докажет, что употребление было непреднамеренным?*

1. 2 года
2. 4 года
3. 2 месяца

5. *Когда предоставляется образец **В**?*

1. В то же время, что и образец **А**.
2. Спортсмен может предоставить образец **В** в течение одного месяца после получения результатов образца **А**.
3. Нет необходимости для образца **В**, как только образец **А** показал отрицательную допинг-пробу.
4. Образец **В** предоставляется только в том случае, когда относительная плотность мочи слишком низка.

6. *Как только спортсмена проинформировали о том, что его выбрали для прохождения теста на допинг во время проведения соревнований:*

1. он должен пройти в пункт допинг-контроля один;
2. ему разрешается выбрать представителя для сопровождения в пункт допинг-контроля;

3. ему антидопинговой службой назначается сопровождающее лицо.

7. *Максимальное количество раз прохождения допинг - контроля за год:*

1. не более 3-х раз в год

2. не более 6-ти раз в год

3. неограниченное количество раз.

8. *Инъекционный тестостерон, положивший начало современной эры допинга был создан в:*

1. 1922 году;

2. 1935 году;

3. 1978 году.

9. *Стимуляторы - это:*

1. Химические препараты, активизирующие деятельность центральной нервной системы, позволяющие использовать «неприкосновенный запас» сил организма

2. Химические препараты, вызывающие ускоренный рост мышц и увеличение мышечной силы

3. Лекарственные препараты, стимулирующие спортивные результаты

10. *Ответственные сотрудники допинг - контроля обязаны проинформировать спортсменов о проведении тестов на допинг:*

1. за час до своего прибытия;

2. за сутки до своего прибытия;

3. предварительно не уведомляют спортсмена.

11. *Может ли спортсмен отказаться от прохождения допинг - контроля?*

1. да, если спортивная организация его страны официально оформила отказ прохождения допинг - контроля;

2. да, если в это время он участвует в соревновании;

3. нет, так как отказ от прохождения допинг - контроля приравнивается к обнаружению допинга в организме спортсмена.

12. *В каком году создано ВАДА:*

1. 1999

2. 1976

3. 2008

13. *Диуретики - это:*

1. Химические препараты, снижающие частоту сердечных сокращений и вызывающие антиаритмический эффект

2. Химические препараты, использующиеся для быстрой сгонки веса, а также снижения концентрации в моче других запрещенных препаратов

3. Лекарственные средства, регулирующие диурез

14. *Когда спортсмен может не сообщать в органы допинг - контроля о своем местонахождении?*

1. когда находится в отпуске;

2. если спортсмен получил травму и не участвует в соревнования;

3. должен сообщать о своем местонахождении всегда.

15. *Допинг в спорте это:*

1. лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для повышения работоспособности в период тренировочного процесса

2. нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

3. метод улучшения спортивных результатов в период соревновательной деятельности.

16. *Какое минимальное количество мочи должен сдать спортсмен для анализа допинг контроля?*

1. 250 мл.

2. 90 мл

3. Если не может сдать необходимое количество мочи, будет предложено сдать анализ крови в дополнение к анализу мочи.

17. *РУСАДА это:*

1. Независимая Национальная антидопинговая организация

2. Русская административная система

3. Медицинская комиссия по проблемам допинга в России

18. *Антидопинговая олимпийская хартия - документ, определяющий единые основы допинг - контроля спортсменов, участвующих в соревнованиях по олимпийским видам спорта на национальном и международном уровнях, была принята в:*

1. 1980 году

2. 1987 году

3. 1993 году

19. *Кто имеет доступ к информации о местонахождении спортсмена, находящейся в антидопинговой службе?*

1. любые заинтересованные лица, включая прессу, могут получить доступ к информации;

2. любой сотрудник антидопинговой организации может проверить местонахождение спортсмена;

3. эти данные постоянно содержатся в строгой конфиденциальности и их использование ограничено персоналом антидопинговых организаций, ответственных за планирование программ тестирования.

20. *Тренер, содействующий спортсмену в приеме запрещенных препаратов, может быть наказан, в случае если спортсмен уличен в их приеме?*

1. да, к нему могут быть применены различные санкции;
2. нет, наказанию подвергается только спортсмен;
3. нет, наказанию подвергаются только спортсмен и врач.

**Вариант 2**

*1. Как часто пересматривается список препаратов и методов, запрещенных для использования во время и вне спортивных соревнований?*

1. раз в году;
2. один раз в два года;
3. перед Олимпийскими и Паралимпийскими играми.

2. *Допинговый контроль это:*

1. взятие биологических проб и их исследование

2. система контроля, включающая все стадии и процессы, начиная с планирования тестирования и заканчивая окончательным рассмотрением апелляции

3. установление факта использования спортсменами запрещенных средств.

3. *ВАДА это:*

1. Всероссийская антидопинговая организация

2. Врачебное добровольное агенство

3. Всемирное антидопинговое агентство

4. *В каком году создана РУСАДА?*

1. 776 г.

2. 2008 г.

3. 1999 г.

5. *Если у спортсмена есть опасения или вопросы по поводу процедуры тестирования, он может их выразить:*

1. во время сборы пробы;

2. в любое время после сбора пробы;

3. в течение суток через письменный запрос во Всемирное антидопинговое агентство.

6. *Если врач спортивной команды прописал лекарство спортсмену, которое привело к положительному результату на наличие допинга, то ответственность за применение допинга несет:*

1. сам спортсмен;

2. врач спортивной команды;

3. представители спортивной команды, где зафиксировано применение допинга.

7. *ADAMS – это:*

1. Всемирное антидопинговое агентство

2. Антидопинговая Организация России

3. Система антидопингового администрирования и менеджмента

8. *Запрещенный список это:*

1. список лекарственных препаратов

2. список запрещенных действий

3. список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

9. *Допинг в спорте это:*

1. лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для повышения работоспособности в период тренировочного процесса

2. нарушение одного или нескольких антидопинговых правил.

3. метод улучшения спортивных результатов в период соревновательной деятельности.

10. *Анаболические стероиды - это:*

1. Химические препараты, вызывающие ускоренный рост мышц и увеличение мышечной силы

2. Химические препараты, снижающие частоту сердечных сокращений и вызывающие антиаритмический эффект

3. Лекарственные средства для увеличения жировых масс

11. *Могут ли конкретного спортсмена международного уровня специально выбрать для прохождения допинг - контроля?*

1. нет, выбор должен осуществляться случайно;

2. да, спортсмена могут проверить целенаправленно;

3. только, если его очередь проходить допинг-контроль.

12. *Наркотики - это:*

1. Химические препараты, вызывающие ускоренный рост мышц и увеличение мышечной силы

2. Химические препараты, снижающие частоту сердечных сокращений и вызывающие антиаритмический эффект

3. Химические препараты, вызывающие эйфорию и чувство непобедимости, повышающие болевой порог, способствующие агрессивности

13. *Какие препараты могут принимать спортсмены с ограниченными возможностями?*

1. разрешенные для этого спортсмена медицинской комиссией Международного Паралимпийского Комитета или антидопинговой организацией своей страны

2. не входящие в общепринятый список запрещенных препаратов

3. любые

14. *Может ли спортсмен употреблять пищевые добавки?*

1. Да, если она приобретена в аптеке

2. Может только во вне соревновательный период

3. Да, если разрешена для применения в спорте

4. Не может

15. *Набор для сбора анализа для допинг контроля*

1. выдаёт допинг-инспектор

2. спортсмен выбирает сам

3. приносит тренер

16. *Что такое маскирующий агент?*

1. человек, помогающий спортсменам применять запрещенные препараты;

2. препарат или метод, позволяющий скрыть использование запрещенных препаратов;

3. клей для запечатывания крышки на бутылке с контрольной пробой.

17. *Регистрируемый пул тестирования – это:*

1. списки спортсменов высоко уровня, которые должны проверяться на допинг как в соревновательный, так и во вне соревновательные периоды

2. путь введения лекарственных препаратов в организм

3. система мер воздействия с целью предупреждения, профилактики нежелательного явления.

18. *Терапевтическое использование – это:*

1. уменьшение напряжения

2. процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности

3. прием лекарственных средств исключительно по медицинским показаниям

19. *Нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта по результатам тестирования в соревновательный период ведет к:*

1. автоматическому аннулированию полученных на соревновании результатов

2. лишению медалей

3. предупреждению, и беседе с организаторами соревнования

20. *Что означает запрещенное сотрудничество?*

1. Тренер не может быть на пункте допинг-контроля вместе с его/её спортсменом.
2. Спортсмен не может работать вместе с тренером или врачом, который был дисквалифицирован из-за нарушения АДП.
3. Это новый запрещенный метод.
4. Все вышеприведенное.

**Примерный перечень вопросов для промежуточной аттестации (зачет):**

1. Понятие допинга в спорте.
2. История допинга в спорте.
3. История борьбы с применением допинга в спорте.
4. ВАДА: история создания, структура.
5. Основные направления деятельности ВАДА: цели, задачи.
6. Национальные антидопинговые организации: основные направления деятельности, цели, задачи.
7. РУСАДА: история создания, структура, деятельность.
8. Всемирный антидопинговый кодекс: задачи, содержание.
9. Процедура допинг контроля: основные этапы.
10. Основные критерии отбора спортсменов для целевого допинг-тестирования.
11. Особенности соревновательного вне соревновательного допинг-тестирования.
12. Основные права и обязанности спортсмена при его уведомлении о допинг тестировании и сопровождении на пункт допинг-контроля.
13. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций. Процедура выдачи.
14. Основные этапы процедуры сбора пробы мочи, права и обязанности спортсмена.
15. Санкции, в случае нарушения антидопинговых правил.

16. Запрещенный список: процедура подготовки списка, критерии включения в список, принцип классификации.
17. Анаболические агенты: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
18. Пептидные гормоны, факторы роста: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
19. Бета 2 агонисты: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
20. Гормоны и модуляторы метаболизма: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
21. Диуретики и маскирующие агенты: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
22. Манипуляции с кровью и ее компонентами.
23. Химические и физические манипуляции.
24. Генный допинг: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
25. Стимуляторы: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
26. Наркотики: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
27. Каннабиноиды: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
28. Глюкокортикоиды: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
29. Алкоголь: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
30. Бета блокаторы: характеристика, применение в медицине, спорте. Побочное действие.
31. Антидопинговые правила.
32. Биологический паспорт спортсмена: цели, задачи, использование.
33. Биологический паспорт спортсмена: структура, характеристика.
34. АДАМС: цели, задачи, основные требования.
35. Лабораторный анализ допинг-контроля, обработка результатов проб.
36. Критерии отбора спортсменов для допинг-тестирования: пул тестирования, индивидуальное тестирование.
37. Критерии предоставления разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций.
38. Олимпийская хартия: задачи, содержание, правило 43.
39. Конвенция ЮНЕСКО по борьбе с допингом: задачи, содержание.
40. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 26).
41. Антидопинговая Конвенция Совета Европы (Антидопинговая Конвенция): основные положения.
42. Всемирные и международные антидопинговые стандарты.

43. Сотрудничество между антидопинговыми организациями, спортивными комитетами и органами уголовного преследования.
44. Лозаннская декларация о допинге в спорте: основные положения.
45. Альтернативные способы улучшения спортивных результатов.
46. Этическое обоснование запрещения допинга в спорте.
47. Особенности процедуры допинг-контроля у спортсменов с ограниченными возможностями.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Андриянова, Е.Ю. Основы антидопингового обеспечения [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017.— 73 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/603883
2. Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 173 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291709
3. Андриянова, Е.Ю. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Е.Ю. Андриянова.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014.— 211 с. — ISBN 978-5-350-00290-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279253
4. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова.— М.: Спорт: Человек, 2018.— 712 с.: ил. — ISBN 978-5-906839-52-7.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643232

Дополнительная литература

1. Воронков, Ю.И. Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте [Электронный ресурс]: очерки / Ю.И. Воронков, А.Я. Тизул.— М.: Советский спорт, 2011.— 228 с. — ISBN 978-5-9718-0521-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187030
2. Штейнбах, В. Л. Оборотная сторона олимпийской медали: от Олимпии до Сочи[Электронный ресурс]: история Олимпийских игр в скандалах, провокациях, судейских ошибках и курьезах / В. Л. Штейнбах.— 2-е изд., испр. и доп. — М.: Спорт, 2015.— 497 с. — ISBN 978-5-9906578-7-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641229
3. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: справочник для врача и тренера / пер.: А. Гнетова, пер.: Л. Потанич, пер.: М. Прокопьева; Всерос. Федерация легкой атлетики, Моск. регион.центр развития ИААФ.— 3-е изд. доп. и испр. — М.: Человек, 2013.— 329 с.: ил. — Пер. с англ. — ISBN 978-5-906131-10-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641297

4. Дёшин, Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешённых и запрещённых в спорте [Электронный ресурс]: ежегод. сборник: [2016] / Р.Г. Дёшин.— М.: Спорт, 2016.— 65 с. — ISBN 978-5-906839-20-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641198

5. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 1 [Электронный ресурс]: сб. вып.1 / Авт.-сост.: Ушакова Н. А., Верина О. В.— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 322 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236416

6. Сборник нормативных актов по дисциплине «Правовые основы физической культуры и спорта». Вып. 2 [Электронный ресурс]: сб. вып.2 / Авт.-сост.: Ушакова Н. А., Верина О. В.— М.: РГУФКСМиТ, 2013.— 420 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236417

7. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: норматив.правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / А.В. Царик.— 5-е изд., доп. и испр. — М.: Спорт, 2018.— 1144 с. — ISBN 978-5-9500179-6-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643233

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/
7. World Anti-Doping Agency «WADA» [Электронныйресурс].- Режим доступа:https://www.wada-ama.org/
8. Национальная антидопинговая организация «РУСАДА»[Электронный ресурс].- Режим доступа:http://rusada.ru/
9. TheJournalofSportsScienceandMedicine (Спортивнаянаукаимедицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу

студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

КАФЕДРА ВОДНЫХ ВИДОВ СОПРТА

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«23» июня 20 26 г.
протокол № 11
Заведующая кафедрой Тарасевич Г.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В. Мазурина
«23» июня 20 26 г.

Рабочая программа по дисциплине

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»**

***Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 5
Итоговая форма контроля:
Зачет (5 семестр)

Рабочую программу разработал:
Ст. препод. Петрова В.В.

Смоленск, 2026

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Выписка из Федерального государственного образовательного ..... 2
стандарта ..... 2
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 2
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 9
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 9
5. Содержание дисциплины ..... 9
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 9
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий ..... 10
5.2.1 Содержание лекционных занятий ..... 10
5.2.2. Содержание практических занятий ..... 11
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 17
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе ..... 17
изучения дисциплины ..... 17
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 23
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 23
7.2.2. Тестовые задания к дисциплине ..... 27
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 33
7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ..... 34
ограниченными возможностями здоровья и инвалидов ..... 34
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 36
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, ..... 37
необходимый для освоения дисциплины ..... 37
9.1. Электронные библиотечные системы ..... 37
9.2. Современные профессиональные базы данных и ..... 37
информационные справочные системы ..... 37
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ... ..... 41
11. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины ..... 47

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

## 2. Результаты обучения по дисциплине

В течении освоения дисциплины у выпускника формируются следующие компетенции:

УК-6 – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-1 – Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ПК-1 – Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

ПК-4 - Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

Изучение «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (плавание)» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| Понимать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;<br>Условия самоорганизации и саморазвития личности на основе принципов образования в течении всей жизни. | | УК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| Роль и значение занятий физической культурой, формы организации занятий, основные методики развития физических качеств, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>Особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием; | | УК-7 |
| Роль и место образования в жизни личности и общества;<br>Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения;<br>Методика обучения плаванию; | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. | ОПК-1 |
| Методики овладения видом адаптивного спорта согласно профилю спортивной школы и принципы методического обеспечения отборочного, тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; | ПС 05.004 − Инструктор методист по адаптивной физической культуре и спорту<br>D/01.6<br>Организационно-методическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической | ОПК-1 |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| | культуры и спорта в образовательных организациях | |

| | | |
|---|---|---|
| Преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке;<br>Рабочая программа и методика обучения по данному предмету.<br>Основы теории физического развития обучающихся разного возраста с учетом их образовательных потребностей.<br>Программы и учебники по преподаваемому предмету | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | ПК-1 |
| Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Развивающая деятельность. | ПК-4 |
| **Уметь** | | |
| Управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в том числе осуществлять планирование профессиональной деятельности и карьеры. | | УК-6 |
| Выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня | | УК-7 |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| физической подготовленности;<br>Использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей | | |
| Объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. | ОПК-1 |
| Использовать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.<br>Применять методы физического развития обучающихся разного возраста, с учетом их образовательных потребностей. | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» А/01.6 Общепедагогическая функция. Развивающая деятельность. | ПК-4 |

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Иметь опыт** | | |
| Владеть навыками построения индивидуальной траектории саморазвития, навыками планирования профессиональной деятельности | | УК-6 |
| Владеет: навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | УК-7 |
| Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;<br>Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;<br>Планирование и проведение учебных занятий | ПС «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. | ОПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| Определение целей, задач и содержания тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта | 05.004 − Инструктор методист по адаптивной физической культуре и спорту<br>D/01.6 Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процессов | ОПК-1 |
| Планирование и проведение учебных занятий с обучающимися разного возраста, с учетом его образовательных потребностей. | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>B/01.5 Педагогическая деятельность по реализации | ПК-1 |
| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
| | программ дошкольного образования<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | |
| Оказание адресной помощи обучающимся | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Развивающая деятельность. | ПК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» относится к обязательной части Блока дисциплин: **Б1.О.29**

В соответствии с учебным планом дисциплина «ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (плавание)» изучается на 3 курсе в 5 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента, полученные на уроках физической культуры в общеобразовательном учреждении, а также по следующим дисциплинам: «Анатомия», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Физические основы двигательной деятельности», «Биологические основы физической культуры», «Самообразование студентов в сфере АФК», «Первая медицинская помощь» и «Мониторинг физического состояния».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 5 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | **4** | 4 |
| Лекции | | | |
| Семинары | | | |
| Практические занятия | | **4** | 4 |
| Лабораторные работы | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | зачет (4) | зачет (4) |
| ***Самостоятельная работа*** | | **64** | 64 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | 72 |
| | **ЗЕ** | **2** | 2 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| | | Виды учебных работ |
|---|---|---|

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Лекции | Семинары | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Организационные основы занятий плаванием | 4 | | | 2 | | 2 |
| Основы начального обучения плаванию. Подготовительные упражнения по освоению с водой, обучение дыханию. | 8 | | | 2* | | 6 |
| Основы техники спортивных способов плавания | 30 | | | | | 30 |
| Плавание в системе физической реабилитации | 16 | | | | | 16 |
| Прикладное плавание | 10 | | | | | 10 |
| Зачет | 4 | | | | | |
| **Итого** | 72 | | | 72 | | **64** |

** Занятия в интерактивной форме:*

− технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать

ответ;

− мозговой штурм – это метод, способствующий развитию практических навыков, творчества, выработке правильной точки зрения на определенные вопросы физической культуры и спорта;

− деловая игра - форма практического занятия, предполагающая моделирование, т.е. искусственное создание различных ситуаций, с которыми могут столкнуться обучающиеся в профессиональной деятельности. Она обеспечивает комплексное использование информации, полученной в рамках курса.

## 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1 Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия по данной дисциплине не предусмотрены.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

***Занятие №1:*** **«Организационные основы занятий плаванием» (2 часа)**

Решаемые задачи:

1. Ознакомление студентов с организацией учебных занятий, правилами внутреннего распорядка бассейна, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими требованиями.

2. Ознакомление с уровнем плавательной подготовленности студентов.

Формируемые практические умения: соблюдение техники безопасности при проведении занятий по плаванию, поддержание дисциплины в учебной группе.

Основные используемые средства: плавательный бассейн; снаряжение и оборудование для начального обучения плаванию.

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: на данном занятии оценивание практических нормативов не предусмотрено.

Учебная практика проводиться в форме учебно-практического занятия.

**Литература:** *1, 2 , 3 ,4.*

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний:** комплексы общеразвивающих и специальных упражнении, техникой безопасности при проведении занятий в воде и на суше; **умений**; применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, пользоваться спортивным инвентарем, **опыта практической работы:** соблюдения техники безопасности и поддержания дисциплины во время занятий и формирование универсальных (УК-6) общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных (ПК-1,4) компетенций.

***Занятие №2:*** **«Основы начального обучения плаванию. Подготовительные упражнения по освоению с водой, обучение дыханию» (2 часов)**

Решаемые задачи:

1. Формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;

2. Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде; устранение инстинктивного страха перед водой.

Формируемые практические умения: Умение дышать и открывать глаза в воде; навыки погружения в воду с головой, подныривание; всплывание и лежание на воде, умение выполнять скольжение в воде с различными положениями рук и головы.

Основные используемые средства: плавательный бассейн; снаряжение и оборудование для начального обучения плаванию; общеразвивающие, подготовительные и специальные физические упражнения для начального обучения плаванию.

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: Выполнение элементарных гребковых движений руками и ногами, выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза», «Стрелочка»; умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе.

Учебная практика проводиться на учебно-тренировочных занятиях в форме деловой игры.

**Литература:** *1,2 , 3 ,4, 5.*

Изучение темы направлено на приобретение: **знаний**: о задачах и этапах обучения плаванию; о факторах, определяющих содержание и эффективность обучения плаванию; о выборе способа плавания для начального обучения; о возрастных особенностях занимающихся; о комплексах общеразвивающих и специальных упражнении для начального обучения плаванию; **умений**: выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни, пользоваться спортивным инвентарем, поставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением; разъяснять в простой и доступной форме объяснять суть упражнения; **опыта практической работы:** организации, осуществлении контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися, навыками использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и

формирование универсальных компетенций (УК-6,7) , общепрофессиональных (ОПК-1) и профессиональных (ПК-4).

.

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы | Колво часов | Вид контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Организационные основы занятий плаванием<br>*Контрольные вопросы:*<br>1. Плавание, как учебная дисциплина.<br>2. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся.<br>3. Меры безопасности при занятиях на воде. | 2 | Устный опрос, Защита сообщений или презентаций |
| 2 | Основы начального обучения плаванию. Подготовительные упражнения по освоению с водой, обучение дыханию. *Контрольные вопросы:*<br>1. Общеразвивающие и специальные имитационные упражнения на суше.<br>2. Формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам и условиям водной среды.<br>3. Устранение инстинктивного страха перед водой.<br>4. Обучение дыханию.<br>5. Упражнения на погружение, всплывание, лежание, скольжение.<br>6. Освоение биомеханических основ движений в воде.<br>7. Игры и развлечения на воде: «У кого больше пузырей», «Кто дальше проскользит», «Кто быстрее спрячется под водой», «Сядь на дно или достань до дна», «Винт» и др. | 6 | Устный опрос, Защита сообщений или презентаций |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Основы техники спортивных способов плавания.<br>*Контрольные вопросы:*<br>1. Основы техники плавания способом кроль на груди. Техника и методика обучения движениям ног в кроле на груди: общеразвивающие и специальные имитационные упражнения на суше, у неподвижной опоры в различных исходных положениях и с различными видами дыхания. Методиак обучения техники движений ног с подвижной опорой (с доской) с различными положениями рук и дыхания.<br>2. Техника и методика обучения движений рук в кроле на груди: Общеразвивающие и специальные имитационные упражнения на суше, упражнения у неподвижной опоры в различных исходных положениях и различными видами дыхания. Изучение техники движений рук с подвижной опорой (с доской) с различными движениями рук и дыхания. Изучение согласования движений рук, ног и дыхания.<br>3. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Техника движений ног и рук: общеразвивающие и специальные имитационные упражнения на суше, у неподвижной и подвижной опоры в различных исходных положениях и различными видами дыхания при изучении техники плавания способом кроль на спине. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине в полной координации.<br>4. Техника и методика обучения плаванию способом брасс. Техника движений рук и ног в плавании спсобом брасс: общеразвивающие и специальные имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения у неподвижной и с подвижной опорой в различных исходных положениях и различными видами дыхания, специальные упражнения для освоения согласования движений рук, ног и дыхания. | 30 | Устный опрос, Защита сообщений или презентаций |
| 4 | Плавание в системе физической реабилитации<br>*Контрольные вопросы:* | 16 | Устный опрос, Защита |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Плавание в системе физической | | |
| | реабилитации.<br>2. Методика оздоровительного плавания при заболеваниях и повреждениях нервной системы.<br>3. Методика оздоровительного плавания при заболеваниях пищеварительной системы.<br>4. Методика оздоровительного плавания при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.<br>5. Методика оздоровительного плавания при других заболеваниях и патологиях. | | сообщений или презентаций |
| 5 | Прикладное плавание.<br>*Контрольные вопросы:*<br>1. Способы прикладного плавания.<br>2. Ныряние и передвижение под водой.<br>3. Прыжки в воду.<br>4. Плавание в различных условиях.<br>5. Преодоление водных преград.<br>6. Буксирование. | 10 | Устный опрос, Защита сообщений или презентаций, сдача контрольных нормативов |
| 6 | Зачет<br>- *Прием контрольных нормативов:*<br>1. 50 метров вольным стилем.<br>2. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 25 метров.<br>3. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 25 метров.<br>4. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 25 метров.<br>5. Демонстрация техники ныряния в длину – проплывание 7 метрового отрезка под водой. 6. Транспортировка пострадавшего 15 метров.<br>7. Демонстрация 2-х приемов освобождения от захватов тонущего. | 4 | Сдача контрольных нормативов Тест Опрос устный по вопросам, Собеседование |
| | ИТОГО | 64 | |

Практические нормативы или критерии оценивания техники изучаемых двигательных действий: преодолеть дистанцию 25 м кролем на груди + 25 м кролем на спине с учетом времени, транспортировать пострадавшего 25 м.

1. Оценка техники плавания кролем на спине, кролем на груди и брассом, стартов и поворотов.
2. Старта с тумбочки, ныряние и проплывание под водой расстояние любым изученным способом.

Оценка:

Девушки: «5» -15 м.;

«4» - 12 м.;

«3» -не менее 7м.

Юноши: «5»-20 м.;

«4» -15 м.;

«3» -не менее 10 м.

3. Транспортировка пострадавшего 25 м любым изученным способом.
4. Техника основных упражнений лечебного плавания.
5. Преодолеть дистанцию 25 м кролем на груди + 25 м кролем на спине с учетом времени.

Оценка плавания: Девушки:

«5» - 50 с;

«4» - 55 с.;

«3» - 1 м 05 с.

Юноши:

«5» - 45сек;

«4» - 50 сек;

«3» - 1мин.

6. Преодолеть дистанцию без учета времени: девушки - 200 м.; юноши –400 м.

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

### Список основной литературы:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаева [и др.]; Сиб. Гос. Университет физической культуры и спорта. – Омск: Изд-во

СибГУФК, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640995 (дата обращения: 01.09.2018) 2. Плавание: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. –М.: Издательство Юрайт, 2019. –344 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс) — Режим доступа: https://biblioonline.ru/viewer/plavanie-442095#page/2 (дата обращения: 01.09.2018) 3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н.

Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblioonline.ru/bcode/442167 (дата обращения: 01.09.2018).

**Список дополнительной литературы:**

4. Обучение технике спортивных способов плавания [Электронный ресурс] / В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович, С.Н. Прошкин.— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2011 .— 24 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299383 (дата обращения: 01.09.2018)
5. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова.— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284521 (дата обращения: 01.09.2018)
6. Шалаева, И.Ю. Краткий словарь спортивных терминов по плаванию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Д.Г. Овечкин, И.Ю. Шалаева .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 62 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229001 (дата обращения: 01.09.2018)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **УК-6** – Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни. | | **Знает:** Понимает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; условия самоорганизации и саморазвития личности на основе принципов образования в течении всей жизни.<br>**Умеет:** управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития в том числе осуществлять планирование профессиональной деятельности и карьеры.<br>**Имеет опыт:** владеть навыками построения индивидуальной траектории саморазвития, |

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| | | навыками планирования профессиональной деятельности. |

| | | |
|---|---|---|
| **УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | **Знает:** роль и значение занятий физической культурой, формы организации занятий, основные методики развития физических качеств, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием;<br>**Умеет:** выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;<br>**Имеет опыт:** использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-1 – Способен проводить занятия и физкультурноспортивные мероприятия с | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, | **Знает:** роль и место образования в жизни личности и общества; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; методика обучения плаванию; методики |

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| использованием методов базовых видов физкультурноспортивной деятельности по двигательнокогнитивному обучению и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br><br>ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту D/01.6 Методическое обеспечение отборочного, тренировочного и образовательного процессов | овладения видом адаптивного спорта согласно профилю спортивной школы и принципы методического обеспечения отборочного, тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; **Умеет:** объективно оценивать знания обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями; **Имеет опыт:** организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений; систематического анализа эффективности учебных занятий и |

| | | |
|---|---|---|
| | | подходов к обучению; планирования и проведения учебных занятий; Определение целей, задач и содержания тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. |
| ПК-1 Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарногигиенических основ образовательной деятельности, | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. В/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования В/03.6 Педагогическая | **Знает:** преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке; рабочая программа и методика обучения по данному предмету; основы теории физического развития обучающихся разного возраста с учетом их |

| | | |
|---|---|---|
| | | образовательных потребностей; программы и учебники по преподаваемому предмету. **Умеет:** использовать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный |
| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
| климатических, национальных, религиозных особенностей. | деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и спорту D/01.6 Организационнометодическое обеспечение и координация образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта в образовательных организациях | процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; применять методы физического развития обучающихся разного возраста, с учетом их образовательных потребностей. **Имеет опыт:** планирования и проведения учебных занятий с обучающимися разного возраста, с учетом его |

| | | |
|---|---|---|
| | | образовательных потребностей. |
| ПК-4 - Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | ПС 01.001 - «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» A/01.6 Общепедагогическая функция. Развивающая деятельность. | **Знает:** Теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся. **Умеет:** Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья. **Имеет опыт:** Оказания адресной помощи обучающимся. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущая аттестация проводится в виде:

а) устного опроса (групповой и индивидуальный);

б) выполнения контрольных нормативов;

в) собеседования

Промежуточная аттестация – зачет в конце третьего семестра.

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **УК-6.** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | *Знает* – условия самоорганизации и саморазвития личности на основе принципов образования в течении всей жизни. | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое) |
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* – определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы | Практическая работа |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* – планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; - выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития. | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры |
| **УК-7**. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | *Знает* – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием; | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое) |

| | | |
|---|---|---|
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* – выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры |

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| | поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей | |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* – использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Практическая работа, практические контрольные задания, контрольные нормативы |
| **ОПК-1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спорти ные мероприятия с использованием методов базовых видов физкультурно-спортив ной деятельности по двигательно-когнитивному обучению и физической подготовки лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | *Знает* - методики овладения видом адаптивного спорта согласно профилю спортивной школы и принципы методического обеспечения отборочного, тренировочного и образовательного процессов в организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; роль и место образования в жизни личности и общества; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; методика обучения плаванию; | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое) |

| | | |
|---|---|---|
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* - объективно оценивать знания обучающихся в соответствии с реальными учебными возможностями | Практическая работа, решение ситуационных задач |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* - организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися; анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению; планирования и проведения учебных занятий; определения целей, задач и содержания тренировочного и образовательного процессов в | Практические контрольные задания |

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| | образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. | |
| **ПК-1.** Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | Знает - преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке; рабочая программа и методика обучения по данному предмету; основы теории физического развития обучающихся разного возраста с учетом их образовательных потребностей; программы и учебники по преподаваемому предмету. | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое) |

| | | |
|---|---|---|
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* - использовать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании: обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; применять методы физического развития обучающихся разного возраста, с учетом их образовательных потребностей. | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт* - планирования и проведения учебных занятий с обучающимися разного возраста, с учетом его образовательных потребностей. | Практические контрольные задания |
| **ПК-4.** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | |
| **Пороговый уровень** (удовл.) | **Знает:** Теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся. | Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое) |
| **Стандартный уровень** (хорошо) | *Умеет* - Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и | Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе |
| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
| | физического здоровья | деловой игры |
| **Эталонный уровень** (отлично) | *Имеет опыт:* Оказания адресной помощи обучающимся. | Практические контрольные задания |

### 7.2.2. Тестовые задания к дисциплине

### Рекомендации к проведению теста

Тестовые задания по дисциплине «Плавание» рекомендуется проводить не менее 2-3 раз в семестр, в зависимости от содержания модулей.

Итоговый тестовый контроль по усмотрению структурных подразделений может стать основанием для получения итоговой оценки по дисциплине, если это не противоречит основным документам, регламентирующим контроль знаний студентов по предметам цикла.

В процессе тестового контроля рекомендуется исключить элементы обсуждения и контакты студентов между собой и с другими источниками информации, если только это не входит в форму обучения.

ВАРИАНТ №1

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?

1. плотность
2. теплопроводность
3. текучесть
4. теплоемкость

2. При какой температуре замерзает пресная вода?

1. при 4°С
2. при -5°С
3. при -10°С
4. при 0°С

3. Как изменяется плотность человека при дыхании?

1. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
2. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
3. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
4. при вдохе и выдохе плотность не изменяется

4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

1. потому что морская вода теплее речной
2. потому что морская вода менее плотная

3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
4. потому что в морской воде легче дышать

5. Чему равняется плотность пресной воды?

1. примерно 500 кг/м3
2. примерно 700 кг/м3
3. примерно 2000 кг/м3
4. примерно 1000 кг/м3

6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдохвыдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?

1. на 3
2. на 2
3. на 1,5
4. на 4

7.Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?

1. 4–10°
2. 10–12° 3. 12–16°
4. 16–20°

10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?

1. на 2 2. на 3
3. на 4
4. дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?

1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает плотность не влияет на плавучесть

12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?

1. вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
2. вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
3. вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
4. вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

13.Что означает физическое свойство теплопроводность?

1. накапливать тепло
2. удерживать тепло
3. способность материала или вещества вырабатывать тепло

4. способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

14. Что означает статическое плавание?

1. отсутствие движения
2. двигательные действия руками и ногами
3. напряжение тела во время движений 4. напряжение мышц рук и ног во время гребков

15.Что означает динамическое плавание?

1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
2. неподвижное плавание
3. плавание в команде «Динамо»
4. фигуры в плавании

16.К какой группе видов спорта относится плавание?

1. циклические
2. ациклические
3. смешанные
4. повторно-интервальные

17.Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

1. идеальная
2. образцовая
3. правильная
4. рациональная

18.Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

1. красота движений
2. соответствие современному эталону (образцу)
3. эффективность решения двигательной задачи

4. правильность исполнения

19. Что такое темп?

1. количество движений на дистанции
2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
3. количество вдохов-выдохов 4. длительность двигательного цикла

20. Что означает «фаза движения»?

1. то же, что и ритм
2. то же, что и темп, тождественное понятие
3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности
4. целое движение

21. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

1. температурой воздуха
2. температурой воды
3. температурой воды и воздуха
4. собственными ощущениями тепла и холода

22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

1. дыхательная и сердечно-сосудистая
2. мышечная и нервная
3. выделительная и мышечная
4. дыхательная и мышечная

23. Что означает стабильность техники?

1. сохранение согласованности движений
2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
3. неизменяемый темп
4. неизменяемый ритм

24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

1. в любом, без всяких ограничений
2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
4. в школьном возрасте

25. Что означает принцип прикладной направленности?

1. прикладывать теоретические знания на практике
2. практическое использование умений и навыков в жизни
3. заниматься спортом
4. теоретические исследования

| № вопроса | Правильный ответ | № вопроса | Правильный ответ | № вопроса | Правильный ответ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 10 | 4 | 19 | 2 |
| 2 | 4 | 11 | 1 | 20 | 3 |
| 3 | 2 | 12 | 2 | 21 | 3 |
| 4 | 3 | 13 | 4 | 22 | 1 |
| 5 | 4 | 14 | 1 | 23 | 2 |
| 6 | 3 | 15 | 1 | 24 | 2 |
| 7 | 1 | 16 | 1 | 25 | 2 |
| 8 | 2 | 17 | 4 | | |
| 9 | 1 | 18 | 3 | | |

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Виды спорта, в которые входит плавание. Характеристика, дистанции.
2. Характеристика статического и динамического плавания. Закон Архимеда.

3. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику и угол атаки, траектория гребкового движения «шаг» пловца, темп, ритм, плоскости и оси пловца.
4. Техника плавания и история развития кроля на груди, кроля на спине, брасса.
5. Техника стартовых прыжков в воду.
6. Техника поворотов при различных способах плавания.
7. Общая характеристика и значение прикладного плавания.
8. Организация спасательной службы.
9. Техника плавания на боку и брассом на спине.
10. Оздоровительное значение плавания.
11. Прикладное значение плавания.
12. Лечебное значение плавания.
13. Спортивное значение плавания.
14. Физиологические особенности организма пловца.
15. Морфологические особенности организма пловца.
16. Психологические особенности организма пловца.
17. Средства обучения в плавании.
18. Проблемы дыхания в плавании.
19. Сильнейшие пловцы мира.
20. Спасательные средства.

## 7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психологофизиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиаматериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература:


1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаева [и др.]; Сиб. Гос. Университет физической культуры и спорта. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 120 с.: ил. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640995 (дата обращения: 01.09.2018)
2. Плавание: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. –М.: Издательство Юрайт, 2019. –344 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс) — Режим доступа: https://biblioonline.ru/viewer/plavanie-442095#page/2 (дата обращения: 01.09.2018) 3. Обучение технике спортивных способов плавания [Электронный ресурс] / В.Д. Бурлыков, В.С. Якимович, С.Н. Прошкин.— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2011 .— 24 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/299383 (дата обращения: 01.09.2018)


### Дополнительная литература:


4. Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова.— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284521 (дата обращения: 01.09.2018)
5. Шалаева, И.Ю. Краткий словарь спортивных терминов по плаванию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Д.Г. Овечкин, И.Ю. Шалаева .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 62 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229001 (дата обращения: 01.09.2018)
6. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblioonline.ru/bcode/442167 (дата обращения: 01.09.2018).

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: http://elibrary.ru
2. Электронно-библиотечная система «Национальный-цифровой ресурс РУКОНТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
3. Электронный каталог АИБС «Марк-SQL» НПО «Информ-система» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://window.edu.ru
6. Электронная библиотека Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://biblio-online.ru/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: http://window.edu.ru
2. Министерство здравоохранения РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/ru 3. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
5. Министерство просвещения Российской ФедерацииМинистерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа:https://edu.gov.ru/

6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
7. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
8. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru
9. Антидопинговое агентство "Русада" [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: http://rusada.ru
10. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.wada-ama.org
11. Медицинская информационная сеть[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.medicinform.net
12. Новости спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.deafsport.ru
13. Новости спортивного плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.swimnews.com
14. Спортивная Россия открытая платформа [Электронный ресурс]: [ресурсная площадка]. – Режим доступа: http://www.infosport.ru
15. Видео по плаванию [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://swim-video.ru
16. Сайт о плавании [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://plavaem.info

## 9.Научно-поисковые системы

1. Google Академия [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. –Режим доступа: https://scholar.google.ru/

## 9Энциклопедии, справочники, словари

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru
2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.e-anatomy.ru
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета

[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com 4. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://docs.cntd.ru/

**Библиотеки**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru 5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.benran.ru
6. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rasl.ru
7. Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sportlib.su
8. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
9. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru
10. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru
11. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru
12. Медицинская библиотека BooksMed [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com
13. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru
14. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

**Федерации, ассоциации и союзы**

1. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.russwimming.ru

2. Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорнодвигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fpoda.ru
3. Всероссийская федерация полиатлона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.polyathlon.ru
4. Европейская лига плавания ЛЕН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www2.len.eu/
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.olympic.org
6. Международная федерация плавания ФИНА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.fina.org/
7. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://osfsg.ru
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://olympic.ru
9. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://paralymp.ru
10. Федерация гребного спорта России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://rowingrussia.ru
11. Федерация современного пятиборья [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.pentathlon-russia.ru
12. Федерация спорта слепых [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.fss.org.ru

**Периодические издания** 1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.afkonline.ru

2. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.mediasphera.ru
4. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportmed.ru
5. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научнометодический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru

7. Мир спорта [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta-o-studentah-bgufk
8. Советский спорт Издательство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.sovsportizdat.ru
9. Советский спорт 95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.sovsport.ru
10. Спорт в школе [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://spo.1sep.ru/index.php
11. Спорт день за днем [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.sportsdaily.ru
12. Спорт экспресс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.sport-express.ru
13. Спортивная панорама - старейшее специализированное издание в Белоруссии [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportpanorama.by
14. Спортивное право [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: https://sciencesport.ru/ru/taxonomy/term/21 15. Спортивный психолог [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale
16. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru
17. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru
18. Физкультура и спорт (журнал) [Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru
19. Журналы ВАК [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении материалов РПУД особое внимание следует обратить на объем дисциплины и виды учебной работы п.4 содержание учебного материала в п.5.

Подробного изучения требует п. 7 – оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

*Основные требования к письменной реферативной работе*

*(доклад, реферат, сообщение)*

Письменная реферативная работа выполняется студентами самостоятельно, во время, отведенное для самостоятельной работы по дисциплине предусмотренное рабочей программой. Студент выбирает тему работы из предложенного списка, причем темы в одной учебной группе не должны дублироваться. Допускается возможность подготовки работы по теме, не включенной в тематику, но особо заинтересовавшей студента. В этом случае студент согласовывает предполагаемую тему с преподавателем.

После выбора темы автору работы необходимо составить ее развернутый план, предусматривающий выделение узловых проблем. Далее необходимо перейти к отбору и изучению научной литературы, данных статистики и осмыслению фактов общественной жизни. Подобранную литературу необходимо читать с карандашом в руках, обдумывать прочитанное, а затем выделять наиболее сложные, и значимые места. Целесообразно делать выписки, содержащие новейшие данные статистики, наиболее свежие и интересные факты.

После изучения литературы и осмысления узловых проблем темы необходимо приступить к изложению материала письменной работы. Структура письменной реферативной работы:

- титульный лист;
- план или содержание работы;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованной литературы.

Оптимальный объем работы:

- доклад – 3-4 стр. (письменный план работы не указывается, но предполагается);
- реферат – 25-30 стр.

Работа должна быть написана научным языком. Текст может быть набран на компьютере на одной стороне листа. Шрифт Times New Roman. Цвет шрифта должен быть чёрным, высота букв, цифр и других знаков – не менее 1,8 мм (кегль не менее 12), полуторный интервал. Размеры полей: верхнее и нижнее поля – 1,5-2 см., левое поле –3 см., правое 1,5-2 см. Нумерация страниц производится последовательно, начиная со 2-го листа, т.е. после титульного листа. Каждый новый раздел должен начинаться с новой страницы. Цитаты должны быть взяты в кавычки. В ссылке на цитируемый источник необходимо указать: фамилию, инициалы автора, название цитируемой работы, место и год

издания, страницу. Письменная работа должна быть сброшюрована. Желательно приложить к тексту электронный вариант работы.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы и следует располагать в середине строки без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю. Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и, кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Титульный лист и листы, на которых располагают заголовки структурных частей студенческих работ «РЕФЕРАТ», «СОДЕРЖАНИЕ», «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «ПРИЛОЖЕНИЯ» не нумеруют, но включают в общую нумерацию работы.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка: в рефератах использованные источники следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями ГОСТ 7.0.100-2018 с обязательным приведением названий работ.

*Требования к составлению презентации*

Презентация − это форма представления информации с помощью разнообразных технических средств: набор слайдов и спецэффектов (слайдшоу), текстовое содержимое презентации, заметки докладчика, а также раздаточный материал для аудитории, хранящиеся в одном файле.Назначение презентации – представить аудитории себя, свои идеи, проблемы, творческий продукт. После знакомства с презентацией аудитория должна получить представление о Вас, вашем продукте, о возможности использования его в своей практике.

Наиболее простым и распространенным вариантом презентации является презентация в формате PowerPoint.

*Общие требования к презентации:*

Презентация не должна быть меньше 10 слайдов.

Первый слайд – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены:

1. В верхнем крае листа необходимо указать департамент образования, название учебного заведения.
2. Посередине листа должно располагаться название презентации.
3. Несколько ниже названия – ФИО обучающегося, курс, группа.
4. В нижней части листа указать город.
5. В самом низу листа необходимо указать дату написания реферата (доклада).

Следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) урока-презентации. Желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание.

Последними слайдами урока-презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Практические рекомендации по созданию презентаций

Основными задачами при составлении презентации являются:лаконичность, ясность, уместность, сдержанность, наглядность(подчеркивание ключевых моментов), запоминаемость (разумноеиспользование ярких эффектов).

Рекомендации по оформлению презентации:

− слайды желательно не перегружать текстом, лучше разместить короткие тезисы.

− наиболее важный материал лучше выделить.

− не следует излишне увлекаться мультимедийными эффектами анимации.

− режим просмотра презентации лучше установить «по щелчку мыши».

− необходимо соблюдать единый стиль оформления презентации.

− пронумеровать слайды.

− слайды презентации должны содержать только ключевые моменты по выбранной теме.

Общее количество слайдов не должно превышать 10-12.

Первый слайд (титульный) на фоне которого обучающийся предоставляет тему работы, фамилию, имя автора и преподавателя.

Второй слайд содержит цели и задачи работы.

Третий слайд содержит структуру работы.

На следующих слайдах предоставляется содержание и теоретическая значимость работы, применение данных на практике. На последнем слайде − главные выводы, итоги.

При оценке презентации учитывается:

− соблюдение рекомендаций по оформлению презентации.

− полнота раскрываемой темы.

− соответствие материала выбранной теме.

Создание презентации состоит из трех этапов:

I. Планирование презентации – это многошаговая процедура, включающая определение целей, изучение аудитории, формирование структуры и логики подачи материала. Планирование презентации включает в себя:

1. Определение целей.
2. Сбор информации об аудитории.
3. Определение основной идеи презентации.
4. Подбор дополнительной информации.
5. Планирование выступления.
6. Создание структуры презентации.
7. Проверка логики подачи материала.
8. Подготовка заключения.

II. Разработка презентации – методологические особенности подготовки слайдов презентации, включая вертикальную и горизонтальную логику, содержание и соотношение текстовой и графической информации.

III. Репетиция презентации – это проверка и отладка созданной презентации. Требования к оформлению презентаций.

*Порядок усвоения теоретических разделов дисциплины*

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы дисциплины и методическими указаниями по конкретному разделу.
2. Изучить учебный материал определенного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самостоятельной подготовки (в письменной или устной форме).

*Рекомендации по работе с литературой*

В разделе 8 настоящего учебно-методического комплекса представлена литература, необходимая для освоения дисциплины, в разделе 9 дан перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины. Не целесообразно использовать только Интернет ресурсы для подготовки вопросов, зачастую отдельные сведения требуют уточнения.

При работе с литературой и подготовке к занятию студентам рекомендуется составлять для себя краткий план ответа или конспект по

изучаемому вопросу и выписывать наиболее трудные для запоминания термины и понятия.

*Разъяснения по поводу работы с тестовой системой*

Одной из форм текущего контроля знаний является тестирование. Тестовая система содержит основные определения, вопросы и теоретические положения из изучаемых тем соответствующих разделов. Вопросы тестирования предполагают оценку знаний и умений студентов в рамках преподаваемой дисциплины. Вопросы охватывают весь материал курса и используются в том числе и для студентов, по каким-либо причинам, не получившим оценку за семинарское занятие или как способ оценки всех знаний полученных по итогам изучения курса (как правило, используется во время коллоквиумов).

Для успешной сдачи тестов студентам предлагается внимательно изучить методические рекомендации по конкретным темам дисциплины. Особое внимание следует обратить на знание основных понятий, правил, требований, законов и т.п.

При работе с тестами необходимо внимательно прочитать вопрос, вдуматься и проанализировать возможные варианты своих ответов, затем прочитать предлагаемые ответы и выбрать среди них правильный.

*Рекомендации по подготовке к зачету*

Условия допуска к зачету преподаватель обязан сообщить о них студентам на первом занятии.

Для успешной подготовки к зачету студенту необходимо иметь перечень зачетных вопросов, конспекты занятий.

При подготовке к зачету, целесообразно воспользоваться вопросами к зачету и ответить на них в письменной или устной форме.

При поиске ответов на вопросы целесообразно воспользоваться рекомендуемыми источниками специальной литературы. Возникшие затруднения при ответе на вопросы можно уточнить на консультации у преподавателя.

Теоретической основой данного курса является учебный материал дисциплины: «Теория и организация адаптивной физической культурой», «Физиология человека», «Физические основы двигательной деятельности».

## 11. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины должно включать:

- учебные аудитории для проведения лекционных занятий
- плавательный бассейн 50 м с соответствующим инвентарем; - учебный плавательный бассейн с соответствующим инвентарем; - тренажерный зал ОФП для проведения практических занятий.
- тренировочный зал СФП для проведения практических занятий.
- раздевалки, душевые;
- медицинский пункт;
- оборудование и спортивный инвентарь*;
- спортивная экипировка;
- компьютер стационарный; - учебные видеоматериалы.
- учебные пособия в печатном виде и на электронных носителях.
- учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки.
- мультимедийный комплекс с лицензионным программным оборудованием.

***Оборудование и спортивный инвентарь**

- весы медицинские
- доска для плавания
- доска информационная
- колокольчик судейский
- лопатки для плавания
- мяч ватерпольный
- поплавки-вставки для ног
- пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды
- свисток
- секундомер
- скамейка гимнастическая
- термометр для воды

## 12 Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП,
заведующая кафедрой
спортивной медицины и АФК Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» 06 2026 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н. Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«05» 06 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ОСНОВЫ РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Формы обучения: заочная
Курс – 1
Семестры – 1, 2
Итоговая форма контроля:
зачет

Рабочую программу разработала:
доцент кафедры гуманитарных наук
к.п.н. И.А. Живуцкая

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……. 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……. 6
5. Содержание дисциплины ……. 6
5.1. Количество часов по видам занятий ……. 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий …… 7
6. Самостоятельная работа студентов …… 16
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 20
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …… 20
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 22
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 22
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 22
7.2.3. Вопросы к зачету……..... 29
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи…… 31
8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 31
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 32
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 32
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 34
ПРИЛОЖЕНИЕ 38

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

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

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Основы российской государственности» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных

компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе;<br>- особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении;<br>- фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития. | Педагог А/01.6<br>Педагог А/02.6<br>Педагог А/03.6<br>Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту А/03.5 | УК-5 |
| **Уметь:** | | |
| - адекватно воспринимать актуальные социальные и | Педагог А/01.6<br>Педагог А/02.6 | УК-5 |

| | | |
|---|---|---|
| культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям;<br>- находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп;<br>-проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира. | Педагог А/03.6<br>Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>А/03.5 | |
| **Иметь опыт:** | | |
| - применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции;<br>- применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера;<br>- применения навыков самостоятельного критического мышления. | Педагог А/01.6<br>Педагог А/02.6<br>Педагог А/03.6<br>Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>А/03.5 | УК-5 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы российской государственности» относится к обязательной части 1 Блока дисциплин основной образовательной программы (Б1.О.30). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам школьной программы: «Обществознание», «История России».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Основы российской государственности» имеет трудоемкость, равную 2 зачетным единицам (72 часа)

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 10 | 4 | 6 |
| Лекции | | 2 | 2 | |
| Практические занятия | | 4 | 2 | 2 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 62 | 32 | 30 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **36** | **36** |
| | **ЗЕ** | **2** | **1** | **1** |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лек-ции | Семи-нары | Практ. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Раздел 1 Что такое Россия | | | | | | |
| 1. Россия: цифры и факты | 9 | 1 | | | | 8 |
| Раздел 2 Российское государство-цивилизация | | | | | | |
| 2. Цивилизационный подход: возможности и ограничения | 9 | 1 | | | | 8 |
| 3. Философское осмысление России как цивилизации | 5 | | | | | 5 |
| Раздел 3 Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации | | | | | | |
| 4. Мировоззрение и идентичность как философско-правовые категории | 5 | | | | | 5 |
| 5.Мировоззренческие | 9 | | | 1 | | 8 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| принципы (константы) российской цивилизации | | | | | | |
| Раздел 4 Политическое устройство России | | | | | | |
| 6. Конституционные принципы и разделение властей | 9 | | | 1 | | 8 |
| 7. Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы | 5 | | | | | 5 |
| Раздел 5 Вызовы будущего и развитие страны | | | | | | |
| 8. Актуальные вызовы и проблемы развития России | 8 | | | 1 | | 7 |
| 9. Сценарии развития российской цивилизации | 9 | | | 1 | | 8 |
| Зачет (4 часа) | 4 | | | | | |
| **Всего (включая зачет)** | **72** | **2** | | **4** | | **62** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Раздел 1 Что такое Россия

1 Лекция по теме: Россия: цифры и факты (1 час)

План

1. Объективные данные о России, её географии, ресурсах, экономике.
2. Символы России: официальные и народные.
3. Структура населения России по данным последней Всероссийской переписи населения.
4. Культура, религии и языки в России. Регионы России.
5. Факторы исторического развития России: ключевые испытания и победы страны.

Объективные и характерные данные о России, ее географии, ресурсах, экономике. Природно-географические, социально-политические и основные экономические характеристики современной России. Территория и границы, часовые пояса, климатические зоны. Природные богатства России. Выдающиеся сооружения и объекты инфраструктуры. Федеративное и этнонациональное разнообразие России. Численность населения и его общие

характеристики, разнообразие регионов России. Многонациональная российская культура. Исторически обусловленное разнообразие субъектов федерации, языков и религий.

Литература: 1, 2, 3.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

## Раздел 2 Российское государство-цивилизация

### 2 Лекция по теме: Цивилизационный подход: возможности и ограничения (1 час)

План

1. Проблема исторического развития в философии истории.
2. Преимущества и недостатки цивилизационного подхода.
3. Детерминанты и характеристики цивилизаций в концепциях А. Тойнби, О. Шпенглера, С. Хантингтона.

Проблема исторического развития в философии истории. Понятие цивилизации. Государства-нации и государства-цивилизации. Определение цивилизационного подхода и его базовых категорий (цивилизация, прогресс, стадии развития, цикличность, «столкновение цивилизаций», многополярность, детерминизм, релятивизм, глобализация, «евразийство»). Преимущества и недостатки цивилизационного подхода. Развитие цивилизационного подхода (локальный и стадиальный). Концептуализация (формирование) понятия «цивилизация» в трудах Ф. Гизо, В. Мирабо, И. Гердера, М. Кондорсе, Ж.Ж. Руссо. Типология цивилизаций в зарубежной мысли XIX-XX века. Детерминанты и характеристики цивилизаций в концепциях А. Тойнби, О. Шпенглера, С. Хантингтона. Марксистская теория цивилизации.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также

перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

## 3 Лекция по теме: Философское осмысление России как цивилизации (внеуадиторно)

План

1. Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации.
2. Роль и миссия России в работах философов, историков, политиков, деятелей культуры.
3. Современная «цивилизационная революция» в России.

Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации: история многонационального (наднационального) характера общества, перехода от имперской организации к федеративному государству, межцивилизационного диалога за пределами России (и внутри нее). Роль и миссия России в работах различных отечественных и зарубежных философов, историков, политиков, деятелей культуры. Становление российской школы цивилизационной мысли в XVIII в. в трудах А.Д. Кантемира, В.Н. Татищева, А.Н. Радищева. Российская цивилизационная мысль в XIX в. (К.Н. Леонтьев, Н.Я. Данилевский, И.В. Киреевский, К.С. Аксаков, М.П. Погодин, П.Я. Чаадаев, А.С. Хомяков, Ю.В. Самарин, Н.Г. Чернышевский, В.Г. Белинский, А.И. Герцен, Н.А. Добролюбов, Д.И. Писарев, П.Л. Лавров). Российские цивилизационные теории в XX в. (Н.А. Бердяев, Н.О. Лосский, С.Н. Булгаков, И.А. Ильин, С.Л. Франк, Ф.А. Степун, Ю.И. Айхенвальд, Л.П. Карсавин, М.А. Осоргин, А.А. Кизеветтер, П.А. Сорокин). Современная «цивилизационная революция» в России.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность,

согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

## Раздел 3 Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации

### 4 Лекция по теме: Мировоззрение и идентичность как философско-правовые категории (внеуадиторно)

План:

1. Мировоззрение как функциональная система.
2. Исторические типы мировоззрения.
3. Миропонимание, мироощущение, миропостижение: содержание и соотношение категорий.

Понятие и сущность мировоззрения. Мировоззрение как функциональная система. Категории, характеризующие мировоззрение: «культура» и «культурный код», «традиция», «ментальность» («менталитет»), «идеология», «идентичность». Исторические типы мировоззрения: мифологическое мировоззрение, религиозное мировоззрение, философское мировоззрение, научное мировоззрение. Структурные компоненты мировоззрения: онтологический, гносеологический, антропологический, телеологический, аксиологический; знания, идеи, принципы, убеждения, ценности, идеалы; миропонимание, мироощущение, миропостижение. Системная модель мировоззрения. Экзистенциальные ценности: жизнь, смерть, любовь, свобода, творчество.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе; фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и

доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

5. Практическое занятие по теме: Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации (1 час)

Мировоззренческая система российской цивилизации. Факторы самобытности исторического развития России. Ценностные основания (константы) российской цивилизации: единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие. Ценности справедливости, правды, служения, солидарности. Русская национальная идея и ее значение для духовной жизни нации. Роль патриархальной культуры, традиционных ценностей и патриотизма в укреплении российской государственности. Концептуальные подходы к определению патриотизма. Образы патриотизма в русской культуре. Трансформация традиционных ценностей в условиях глобальных вызовов современности. Актуальные социологические данные о российской идентичности.

Контрольные вопросы:

1. Высшие ценности государства.
2. Идеология и ее функции.
3. Исторический опыт формирования государственной идеологии России.

Литература: 1, 2, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении; фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; проявлять в своём поведении уважительное

отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

Раздел 4 Политическое устройство России

6. Практическое занятие по теме: Конституционные принципы и разделение властей (1 час)

Власть и легитимность в конституционном преломлении. Возникновение и развитие идеи разделения властей. Содержание принципа разделения властей. Разделение властей как принцип демократической организации государства. Основы конституционного строя современной России. Роль гуманистического начала в Конституции Российской Федерации и его влияние на развитие России. Конституционное закрепление принципа разделения властей в России. Особенности конституционного разделения государственной власти на законодательную, исполнительную и судебную. Президент Российской Федерации в системе разделения властей. Система сдержек и противовесов и ее конституционное содержание в России. Уровни организации власти в РФ.

Контрольные вопросы:

1. Признаки государства.
2. Основы конституционного строя Российской Федерации.
3. Организация государственного управления в Российской Федерации.

Литература: 2, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

7. Практическое занятие по теме: Стратегическое планирование:

национальные проекты и государственные программы (внеуадиторно)

Институт стратегического планирования в современной России. Приоритеты долгосрочного развития и повышения эффективности государственного управления в России 9 на основе прогнозирования. Инструменты стратегического планирования – национальные проекты и программы. Актуальные государственные программы и их значение: Стратегия национальной безопасности, Концепция внешней политики, Концепция технологического развития (технологический суверенитет), современные концепции в сфере высшего образования; Концепция информационной политики судебной системы и иные концепции в сфере правосудия. Развивающиеся национальные проекты: Демография, Здравоохранение, Образование, Наука и университеты, Культура, Цифровая экономика, Производительность труда, Международная кооперация и экспорт, Экология и другие.

Контрольные вопросы:

1. Институт стратегического планирования в современной России.
2. Приоритеты долгосрочного развития и повышения эффективности государственного управления в России.
3. Обзор развивающихся национальных проектов в сфере образования и здравоохранения.

Литература: 2, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе; особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

Раздел 5 Вызовы будущего и развитие страны

8. Практическое занятие по теме: Актуальные вызовы и проблемы развития России (1 час)

Понятие и сущность цивилизационных вызовов. Классификация вызовов: глобальные и локальные, внешние и внутренние, технологические, политические, культурные, демографические, духовные вызовы. Глобальные

тренды и особенности мирового развития. Актуальные проблемы техногенного характера: сценарии развития цифровых технологий, «искусственного интеллекта», цифровое неравенство и «сетевой феодализм», «надзорный капитализм» и перенасыщенное информационное пространство. Способы преодоления вызовов обществом. Роль и возможности России в решении ключевых проблем, альтернатива российских предложений и инициатив по решению существующих проблем. Цивилизационное развитие России в контексте формирования идей противодействия современным политизированным вызовам.

Контрольные вопросы:

1. Классификация цивилизационных вызовов: глобальные и локальные, внешние и внутренние, технологические, политические, культурные, демографические, духовные вызовы (с примерами).
2. Способы преодоления вызовов обществом.
3. Цивилизационное развитие России в контексте формирования идей противодействия современным политизированным вызовам.

Литература: 1, 2, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе; особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении; фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;

иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

9. Практическое занятие по теме: Сценарии развития российской цивилизации (1 час)

Будущее России – производная от принимаемых российским государством и народом идентичных для России ценностей. Проектная цепочка: ценности – цели – проблемы (как препятствия достижения целей) – средства (как способы решения проблем) – результат. Желаемый образ будущего для России как достижение ее ценностных целей. Максимизация 10 11 возможностей приближения к идеалам как путь воплощения идентичных ценностей. Современные вызовы и риски России в гражданском, социокультурном аспектах, классифицируемые по уровню угроз: политические, технологические, информационные, демографические, финансовые. Потенциал России (ресурсная база, историко-культурное наследие и опыт обеспечения сосуществования различных народов и культур) и его роль в преодолении цивилизационных вызовов. Человеческий капитал российского общества как ресурс преодоления вызовов (интеллектуальный, социальный, сетевой, научно образовательный капитал). Ключевые сценарии перспективного развития России.

Контрольные вопросы:

1. Проектная цепочка: ценности – цели – проблемы (как препятствия достижения целей) – средства (как способы решения проблем) – результат.

2. Желаемый образ будущего для России как достижение ее ценностных целей.

3. Потенциал России и его роль в преодолении цивилизационных вызовов.

4. Ключевые сценарии перспективного развития России.

Литература: 1, 2, 3, 4, 5.

Изучив тему, необходимо:

знать фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе; особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении; фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития;

уметь адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям; находить и использовать необходимую для

саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп; проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира;
иметь опыт применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции; применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем мировоззренческого, общественного и личностного характера; применения навыков самостоятельного критического мышления.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-5) компетенций.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| Раздел 1 Что такое Россия | | | |
| 1. | 1. Россия: цифры и факты<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Официальные символы России.<br>2. Неформальные символы России<br>3. Положительная и отрицательная роль ключевых особенностей страны (территориальная протяженность, ресурсная обеспеченность и т.д.)<br>4. Представление и обсуждение актуальных социологических данных о России | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| Раздел 2 Российское государство-цивилизация | | | |
| 2. | 2. Цивилизационный подход: возможности и ограничения<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1. Гражданское общество - цель и результат, степень развития государства.<br>2. Хантингтон С. «Столкновение цивилизаций»<br>3. Социокультурная динамика и эволюционизм П.А. Сорокина | | Опрос.<br>Кейс-задание. |
| 3. | 3. Философское осмысление России как цивилизации<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Анализ применения циклических и линейных моделей развития к уникальному историческому пути России<br>2. Культурно-исторические типы Н.Я. Данилевского<br>3. Натуралистический подход к развитию цивилизации по Л.И. Мечникову | 5 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| Раздел 3 Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации | | | |
| 4. | 4. Мировоззрение и идентичность как философско-правовые категории<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Концепция эволюционизма (О.Конт, Г. Спенсер, Э. Дюркгейм)<br>2. Теории модернизации У. Ростоу, Ш. Эйзенштадт, Д. Лернер.<br>3. Мир-системный анализ И. Валлерстайн, Дж. Арриги. | 5 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| 5. | 5.Мировоззренческие принципы (константы) российской цивилизации<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Аксиология. Терминальные и инструментальные ценности | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Методика оценки ценностных ориентаций по М. Рокичу<br>3. Соотношение ценностей свободы и ответственности в трудах российских авторов | | |
| Раздел 4 Политическое устройство России | | | |
| 6. | 6. Конституционные принципы и разделение властей<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. История развития конституционного права в России<br>2. Принцип разделения властей, реализуемый в соответствии с Конституцией РФ | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| 7. | 7. Стратегическое планирование: национальные проекты и государственные программы<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Национальные проекты России:<br>2. Продолжительная и активная жизнь<br>3. Семья<br>4. Новые технологии сбережения здоровья<br>5. Молодежь и дети | 5 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| Раздел 5 Вызовы будущего и развитие страны | | | |
| 8. | 8. Актуальные вызовы и проблемы развития России<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Как достичь «цифрового суверенитета» в условиях санкционного давления? (Охватывает проблемы импортозамещения, микроэлектроники, ИИ и утечки мозгов) | 7 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 2. Как остановить депопуляцию и сокращение трудовых ресурсов при низкой рождаемости и высокой смертности?<br>(Акцент на демографический кризис, старение населения и дефицит кадров)<br>3. Как трансформировать «сырьевую иглу» в диверсифицированную экономику с высоким уровнем переработки и инноваций? (Проблема зависимости от экспорта нефти и газа, голландская болезнь, структурная перестройка)<br>4. Как уменьшить пространственное неравенство (разрыв «Москва vs. регионы») и остановить деградацию малых городов и сельских территорий? (Вызовы регионального развития, инфраструктурные ограничения, внутренняя миграция) | | |
| 9. | 9. Сценарии развития российской цивилизации<br>Вопросы и задания для самостоятельной работы<br>1. Технооптимизм<br>2. Глобальный коллапс<br>3. Зеленый переход<br>4. Кастовое будущее | 8 | Тест.<br>Доклад.<br>Сообщение.<br>Реферат.<br>Опрос.<br>Кейс-задание. |
| Всего | | 62 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов представлено:

- развернутыми тестами лекций по темам дисциплины;
- презентациями по темам дисциплины;
- методическими рекомендациями по самостоятельной подготовке, содержащимися в данной рабочей программе.

**Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно.**

1. Городилов, А. А. Государственное устройство и право : учебник : [16+] / А. А. Городилов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 428 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696159 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3412-3. – DOI 10.23681/696159. – Текст : электронный.
2. Фролова, Н. А. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие : [16+] / Н. А. Фролова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт истории, права и общественных наук, Кафедра философии [и др.]. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718157 (дата обращения: 18.05.2026). – Текст : электронный.
3. Харичев, А. Д. Основы российской государственности : учебное пособие / А. Д. Харичев, А. В. Полосин, А. В. Селезнева. – Москва : Дело, 2024. – 450 с. : ил., табл. – (Библиотека ДНК России). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718744 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-85006-627-7. – Текст : электронный.
4. Шаповалова-Гупал, Т. А. Факторы формирования и развития русской культуры : учебное пособие / Т. А. Шаповалова-Гупал ; Томский государственный архитектурно-строительный университет. – Томск : Томский государственный архитектурно-строительный университет (ТГАСУ), 2024. – 160 с. : ил. – (Учебники ТГАСУ). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=731375 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-6051704-1-9. – Текст : электронный.
5. Юхно, А. С. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие / А. С. Юхно ; Президентская академия. – Москва : Дело, 2023. – 116 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=719355 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 96. – ISBN 978-5-85006-544-7. – Текст : электронный.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|
| **УК-5.** Способен воспринимать межкультурное | **01.001** Педагог (педагогическая деятельность в сфере | **Знает (пороговый уровень):**<br>– фундаментальные достижения, изобретения, открытия и свершения, |

| | | |
|---|---|---|
| разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель учитель)<br><br>A/01.6 – Общепедагогическая функция. Обучение<br>A/02.6 – Воспитательная деятельность<br>A/03.6 – Развивающая деятельность<br>**05.004** Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>A/03.5 – Проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья. | связанные с развитием русской земли и российской цивилизации, представлять их в актуальной и значимой перспективе;<br>- особенности современной политической организации российского общества, природу и специфику его актуальной трансформации, ценностное обеспечение традиционных институциональных решений и особую поливариантность взаимоотношений российского государства и общества в федеративном измерении;<br>- фундаментальные ценностные принципы российской цивилизации (такие как единство многообразия, сила и ответственность, согласие и сотрудничество, любовь и доверие, созидание и развитие), а также перспективные ценностные ориентиры российского цивилизационного развития.<br>**Умеет (стандартный уровень):**<br>- адекватно воспринимать актуальные социальные и культурные различия, уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям;<br>- находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп;<br>-проявлять в своём поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- применения навыков осознанного выбора ценностных ориентиров и гражданской позиции;<br>- применения навыков аргументированного обсуждения и решения проблем |

| | | |
|---|---|---|
| | | мировоззренческого, общественного и личностного характера;<br>- применения навыков самостоятельного критического мышления. |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль по дисциплине «Основы российской государственности» осуществляется на практических занятиях в формах опроса, тестирования, проверки письменных работ, рефератов, докладов, сообщений. Содержание практических занятий и контрольные вопросы к ним указаны в п. 5 Тестовые задания по дисциплине – в п. 7.2.2.

Промежуточный контроль осуществляется в форме зачета, проходящего в традиционной форме – устный ответ студента по билету.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Тестовые задания по дисциплине.

Инструкция

При контроле усвоенных студентами знаний по дисциплине «Основы российской государственности» с помощью тестовых заданий, целесообразно использовать контрольные листы, содержащие вопросы в напечатанном виде.

На выполнение теста, содержащего 20 вопросов, студентам отводится 40 минут. При выполнении тестового задания, студентам следует учитывать, что на один вопрос может более одного правильного варианта ответа. При выборе студентом большего или меньшего числа правильных вариантов ответа, ответ оценивается как неверный.

Студенты отмечают ответы на специальных бланках.

Образец бланка

| Бланк ответов |
|---|

| |
|---|
| ФИО_____ № группы_____ Вариант №__ |

| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ответ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Критерии оценки тестирования:
«5» - 95% - 100% правильных ответов;
«4» - 80% - 95% правильных ответов;
«3» - 60% - 80% правильных ответов;
«2» - менее 60% правильных ответов.

Ключ к тестовым заданиям:

| № вопроса | Вариант вопроса |
|---|---|
| 1 | а |
| 2 | В |
| 3 | Б |
| 4 | В |
| 5 | Б |
| 6 | В |
| 7 | Б |
| 8 | В |
| 9 | В |
| 10 | Б |
| 11 | А |
| 12 | В |
| 13 | Б |
| 14 | А |
| 15 | Б |
| 16 | Г |
| 17 | Б |
| 18 | Б |
| 19 | В |
| 20 | Б |
| 21 | А |
| 22 | Б |
| 23 | А |
| 24 | А |

| | |
|---|---|
| 25 | Г |
| 26 | Б |
| 27 | А |
| 28 | В |
| 29 | А |
| 30 | В |
| 31 | В |
| 32 | В |
| 33 | В |
| 34 | Б |
| 35 | Б |
| 36 | Б |
| 37 | В |
| 38 | А |
| 39 | В |
| 40 | Б |

**1. Какой документ является основным законом Российской Федерации?**
а) Конституция РФ
б) Декларация прав человека
в) Федеративный договор
г) Указ Президента РФ
**2. Когда была принята действующая Конституция РФ?**
а) 12 декабря 1991 года
б) 12 июня 1990 года
в) 12 декабря 1993 года
г) 7 ноября 1917 года
**3. Кто является гарантом Конституции РФ, прав и свобод человека и гражданина?**
а) Председатель Правительства РФ
б) Президент РФ
в) Председатель Совета Федерации
г) Генеральный прокурор РФ
**4. Согласно Конституции, Россия – это:**
а) президентская республика
б) парламентская республика
в) смешанная республика (президентско-парламентская)
г) конституционная монархия
**5. Какие три ветви власти выделяются в Российской Федерации?**
а) законодательная, судебная, местного самоуправления
б) законодательная, исполнительная, судебная
в) федеральная, региональная, муниципальная
г) президентская, парламентская, правительственная

**6. Кто осуществляет законодательную власть в РФ на федеральном уровне?**
а) Правительство РФ
б) Президент РФ
в) Федеральное Собрание РФ
г) Верховный Суд РФ
**7. Из каких двух палат состоит Федеральное Собрание РФ?**
а) Государственная Дума и Общественная палата
б) Совет Федерации и Государственная Дума
в) Совет Федерации и Конституционное Собрание
г) Государственная Дума и Счетная палата
**8. Сколько субъектов входит в состав Российской Федерации на 2025 год?**
а) 83
б) 85
в) 89
г) 92
**9. Какой из перечисленных субъектов РФ не является республикой?**
а) Татарстан
б) Дагестан
в) Краснодарский край
г) Карелия
**10. Государственными символами Российской Федерации являются:**
а) флаг, герб, Конституция
б) флаг, герб, гимн
в) герб, гимн, Красная книга
г) флаг, гимн, Кремль
**11. Каковы цвета Государственного флага РФ (сверху вниз)?**
а) белый, синий, красный
б) красный, синий, белый
в) белый, красный, синий
г) синий, белый, красный
**12. Что изображено на Государственном гербе РФ?**
а) двуглавый орёл с тремя коронами
б) Георгий Победоносец, поражающий змея, на фоне одноглавого орла
в) золотой двуглавый орёл на красном щите
г) серебряный всадник на коне
**13. Кто имеет право вносить законопроекты в Государственную Думу?**
а) только депутаты Госдумы
б) Президент, Правительство, депутаты, Совет Федерации, региональные парламенты и др. (право законодательной инициативы)
в) только Президент
г) только Правительство

**14. В каком году состоялся первый всенародный референдум в современной России?**
а) 1991
б) 1993
в) 1990
г) 1995
**15. Кто возглавляет исполнительную власть в Российской Федерации?**
а) Председатель Правительства РФ
б) Президент РФ
в) Генеральный прокурор
г) Председатель Верховного Суда
**16. Какое образование не является формой прямого волеизъявления граждан?**
а) выборы
б) референдум
в) сход граждан
г) парламентское расследование
**17. Как называется принцип, означающий, что законы и иные правовые акты не должны противоречить Конституции РФ?**
а) федерализм
б) верховенство Конституции
в) разделение властей
г) политический плюрализм
**18. В каком году было принято постановление Верховного Совета РСФСР «О провозглашении государственного суверенитета Российской Советской Федеративной Социалистической Республики»?**
а) 1917
б) 1990
в) 1991
г) 1993
**19. Кто является Верховным Главнокомандующим Вооруженными Силами РФ?**
а) Министр обороны РФ
б) Начальник Генерального штаба
в) Президент РФ
г) Председатель Правительства РФ
**20. С какого возраста гражданин РФ может быть избран Президентом РФ (с учетом поправок 2020 года)?**
а) 21 год
б) 30 лет
в) 35 лет
г) 40 лет
**21. Какой орган осуществляет в РФ контроль за исполнением федерального бюджета?**

а) Счетная палата РФ
б) Министерство финансов
в) Генеральная прокуратура
г) Общественная палата

**22. Что из перечисленного относится к принципам российского федерализма?**

а) право выхода субъекта из состава РФ
б) равноправие субъектов во взаимоотношениях с федеральными органами
в) возможность отмены решений федеральных властей субъектами
г) отсутствие единого гражданства

**23. Какая идеология, согласно Конституции РФ, не может устанавливаться в качестве государственной?**

а) любая
б) консервативная
в) либеральная
г) социалистическая

**24. Кто имеет право помилования осужденных в РФ?**

а) Президент РФ
б) Председатель Верховного Суда
в) Генеральный прокурор
г) Совет Федерации

**25. Каким правом не обладают граждане РФ?**

а) избирать и быть избранными
б) участвовать в референдуме
в) собираться мирно, без оружия
г) создавать вооруженные формирования

**26. Как называется высший судебный орган по гражданским, уголовным, административным делам в РФ?**

а) Конституционный Суд РФ
б) Верховный Суд РФ
в) Арбитражный Суд РФ
г) Европейский Суд по правам человека

**27. Кто назначает Председателя Правительства РФ (по действующей Конституции после поправок 2020 года)?**

а) Президент с согласия Государственной Думы
б) Государственная Дума
в) Президент самостоятельно
г) Совет Федерации

**28. Какой документ определяет основы устройства местного самоуправления в РФ?**

а) Федеральный закон № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ»
б) Указ Президента

в) Конституция РФ (глава 8) и федеральные законы
г) Постановление Правительства

**29. В каком году Россия принята в Совет Безопасности ООН в качестве постоянного члена (как правопреемница СССР)?**

а) 1945
б) 1991
в) 1956
г) 1993

**30. Что из перечисленного относится к исключительному ведению Российской Федерации?**

а) образование
б) охрана окружающей среды
в) оборона и безопасность
г) здравоохранение

**31. Как называется принцип, по которому в России признается многообразие форм собственности?**

а) социальная справедливость
б) свобода экономической деятельности
в) равенство форм собственности (частная, государственная, муниципальная и др.)
г) государственный капитализм

**32. Кто является Председателем Совета Федерации Федерального Собрания РФ (на начало 2025 года)?**

а) В.В. Путин
б) М.В. Мишустин
в) В.И. Матвиенко
г) В.В. Володин

**33. Какой праздник отмечается в России 12 июня?**

а) День народного единства
б) День Конституции
в) День России
г) День Государственного флага

**34. В каком порядке Президент РФ может быть отрешен от должности?**

а) по решению Верховного Суда
б) по инициативе Государственной Думы и заключению Верховного и Конституционного судов, Советом Федерации
в) по решению Правительства
г) по итогам референдума

**35. Какой орган власти не относится к федеральным органам государственной власти?**

а) Министерство внутренних дел
б) Правительство Красноярского края
в) Государственная Дума
г) Верховный Суд

**36. Что из перечисленного является официальным толкованием Конституции РФ?**
а) комментарии ученых-правоведов
б) постановления Конституционного Суда РФ
в) указы Президента
г) разъяснения Верховного Суда
**37. Как называется форма государственного устройства России?**
а) унитарное государство
б) конфедерация
в) федеративное государство
г) автономия
**38. Кто имеет право приостанавливать действие актов исполнительной власти субъектов РФ в случае их противоречия федеральному законодательству?**
а) Президент РФ
б) Генеральный прокурор
в) Конституционный Суд
г) Председатель Правительства РФ
**39. Какой период времени составляет срок полномочий Президента РФ (согласно поправкам 2020 года)?**
а) 4 года
б) 5 лет
в) 6 лет
г) 7 лет
**40. Как называется свод основных направлений внутренней и внешней политики государства, закрепляемый в Конституции РФ?**
а) стратегия национальной безопасности
б) основы конституционного строя
в) государственная программа
г) федеральный закон

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Объективные данные о России, её географии, ресурсах, экономике.
2. Символы России: официальные и народные.
3. Структура населения России по данным последней Всероссийской переписи населения.
4. Культура, религии и языки в России. Регионы России.
5. Факторы исторического развития России: ключевые испытания и победы страны.
6. Проблема исторического развития в философии истории.
7. Преимущества и недостатки цивилизационного подхода.
8. Детерминанты и характеристики цивилизаций в концепциях А. Тойнби, О. Шпенглера, С. Хантингтона.

9. Исторические, географические, институциональные основания формирования российской цивилизации.
10. Роль и миссия России в работах философов, историков, политиков, деятелей культуры.
11. Современная «цивилизационная революция» в России.
12. Мировоззрение как функциональная система.
13. Исторические типы мировоззрения.
14. Миропонимание, мироощущение, миропостижение: содержание и соотношение категорий.
15. Высшие ценности государства.
16. Идеология и ее функции.
17. Исторический опыт формирования государственной идеологии России.
18. Признаки государства.
19. Основы конституционного строя Российской Федерации.
20. Организация государственного управления в Российской Федерации.
21. Институт стратегического планирования в современной России.
22. Приоритеты долгосрочного развития и повышения эффективности государственного управления в России.
23. Обзор развивающихся национальных проектов в сфере образования и здравоохранения.
24. Классификация цивилизационных вызовов: глобальные и локальные, внешние и внутренние, технологические, политические, культурные, демографические, духовные вызовы (с примерами).
25. Способы преодоления вызовов обществом.
26. Цивилизационное развитие России в контексте формирования идей противодействия современным политизированным вызовам.
27. Проектная цепочка: ценности – цели – проблемы (как препятствия достижения целей) – средства (как способы решения проблем) – результат.
28. Желаемый образ будущего для России как достижение ее ценностных целей.
29. Потенциал России и его роль в преодолении цивилизационных вызовов.
30. Ключевые сценарии перспективного развития России.
31. Официальные символы России.
32. Неформальные символы России
33. Анализ применения циклических и линейных моделей развития к уникальному историческому пути России
34. Цивилизационный подход к развитию общества в работах Н.Я. Данилевского и Л.И. Мечникова
35. Аксиология. Терминальные и инструментальные ценности
36. Соотношение ценностей свободы и ответственности в трудах российских историков и философов (на выбор студента)
37. История развития конституционного права в России

38. Принцип разделения властей, реализуемый в соответствии с Конституцией РФ
39. Национальные проекты России
40. Сценарии развития российской цивилизации.

**Критерии оценки знаний студентов на зачете**

**«Зачтено» -** содержательный ответ, полностью раскрывающий логику вопроса и не требующий значительных уточнений и дополнений.

**«Неудовлетворительно» -** студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

Примеры кейсов, применяемых на практических занятиях по дисциплине «Основы российской государственности», представлены в разделе «Приложение».

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

**Рекомендуемая литература (основная)**

1. Фролова, Н. А. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие : [16+] / Н. А. Фролова ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, Институт истории, права и общественных наук, Кафедра философии [и др.]. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2024. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718157 (дата обращения: 18.05.2026). – Текст : электронный.
2. Харичев, А. Д. Основы российской государственности : учебное пособие / А. Д. Харичев, А. В. Полосин, А. В. Селезнева. – Москва : Дело, 2024. – 450 с. : ил., табл. – (Библиотека ДНК России). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718744 (дата обращения: 18.05.2026). – ISBN 978-5-85006-627-7. – Текст : электронный.
3. Юхно, А. С. Основы российской государственности : учебно-методическое пособие / А. С. Юхно ; Президентская академия. – Москва : Дело, 2023. – 116 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=719355 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр.: с. 96. – ISBN 978-5-85006-544-7. – Текст : электронный.

**Рекомендуемая литература (дополнительная)**

4. Городилов, А. А. Государственное устройство и право : учебник : [16+] / А. А. Городилов. – Изд. 3-е, перераб. и доп. – Москва : Директ-Медиа, 2023. – 428 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696159 (дата обращения:

18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-3412-3. – DOI 10.23681/696159. – Текст : электронный.
5. Шаповалова-Гупал, Т. А. Факторы формирования и развития русской культуры : учебное пособие / Т. А. Шаповалова-Гупал ; Томский государственный архитектурно-строительный университет. – Томск : Томский государственный архитектурно-строительный университет (ТГАСУ), 2024. – 160 с. : ил. – (Учебники ТГАСУ). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=731375 (дата обращения: 18.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-6051704-1-9. – Текст : электронный.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Интернет-источники:

1. Институт философии Российской академии наук [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа*:* https://iphras.ru/ (Дата обращения 17.05.26)
2. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа: https://dic.academic.ru/(Дата обращения 17.05.26)
3. Стэндфордская философская энциклопедия: переводы избранных статей [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа*:* http://www.philosophy.ru/(Дата обращения 17.05.26)

### Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Руконт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал.

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

Изучение дисциплины «Основы российской государственности» осуществляется в традиционных формах учебных занятий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа во внеаудиторной обстановке. Кроме того, ряд занятий проходит в интерактивной форме.

Лекция предназначена для изложения преподавателем систематизированных основ научных знаний по дисциплине, аналитической информации о дискуссионных проблемах, состоянии и перспективах развития исторической науки. На лекции, как правило, поднимаются наиболее сложные, узловые вопросы учебной дисциплины.

В ходе лекции студенту целесообразно:

Стремиться не к дословной записи излагаемого преподавателем учебного материала, а к осмыслению услышанного и записи своими словами

основных фактов, мыслей лектора; вырабатывать навыки тезисного изложения и написания учебного материала, вести записи «своими словами», вместе с тем, не допуская искажения или подмены смысла научных выражений. Определения, на которые обращает внимание преподаватель либо словами, либо интонацией, следует записывать четко, дословно. Как правило, такие определения преподаватель повторяет несколько раз или дает под запись.

Выработать удобную и понятную для себя систему сокращений и условных обозначений. Это экономит время, позволяет записывать материал каждой лекции почти дословно, дает возможность сконцентрировать внимание на содержании излагаемого материала, а не на механическом процессе конспектирования.

По окончанию лекции целесообразно дорабатывать ее конспект во время самостоятельной работы в тот же день, в крайнем случае, не позднее, чем спустя 2-3 дня после ее прослушивания. Это важно потому, что еще не забыт учебный материал лекции, студент находится под ее впечатлением, как правило, ясно помнит указания преподавателя, хорошо осознает, что ему непонятно из материала лекции.

Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения (навыки анализа; использования справочных материалов; разработки собственных проектов, решения поставленных задач и пр.). Перед практическим занятием следует изучить конспект лекции и рекомендованную преподавателем литературу, обращая внимание на практическое применение теории и на методику решения типовых заданий. На практическом занятии главное - уяснить связь поставленных задач с теоретическими положениями.

Логическая связь лекций и практических занятий заключается в том, что информация, полученная на лекции, в процессе самостоятельной работы на практическом занятии осмысливается и перерабатывается, при помощи преподавателя анализируется до мельчайших подробностей, после чего прочно усваивается.

Самостоятельная работа с источниками информации

В наше время источники информации существует в двух формах: традиционной (бумажной) и электронной. В Интернете существуют целые библиотеки, располагающие десятками тысяч электронных текстов. Сегодня в обществе преобладает мнение, что печатная книга и её компьютерный текст дополняют друг друга. Используя электронный вариант книги или статьи значительно быстрее подготовить на его базе реферат, контрольную работу, подогнать текст своей работы под требуемый учебным заданием объём.

Требования и критерии оценивания рефератов, докладов и сообщений.

Тема реферата, доклада или сообщения указывается преподавателем заранее и в каждом случае соответствует содержанию практического занятия.

Требуемый размер текста: для сообщения: 1-3 печатных листов формата А4; для доклада: 5-8 печатных листов формата А4; для реферата: 15 до 20 печатных листов формата А4. Шрифт Times New Roman, кегль 14, межстрочный интервал 1,5.

В составе текста рефератов должны быть следующие части: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение и список литературы. Во вводной части формулируются цель реферата и актуальность рассматриваемой темы. В заключительной части формулируются собственные выводы из рассмотренного материала.

В списке литературы должны быть правильно и подробно оформлены бумажные и электронные источники информации.

Цитаты в тексте (а также любые материалы, которые буквально пересказаны) приводятся обязательно с точной ссылкой на источник из списка литературы; цитируемые слова выделяются кавычками. Желательно, чтобы объем цитат не превышал пятой части от каждой страницы. Ссылка с указанием источника делается в виде постраничных сносок (внизу страницы), либо в квадратных скобках (в основном тексте).

Оформление сообщений и докладов аналогично оформлению рефератов, однако допускается отсутствие внутренней структуры текста (содержание, введение, основная часть, заключение).

Темы сообщений, докладов и рефератов приведены в разделе 6

Подготовка к зачету.

Залогом успешной сдачи зачета является систематическая работа над учебной дисциплиной в течение семестров. Накануне и в период зачетной недели необходима и целенаправленная подготовка к зачету.

Готовясь к зачету, лучше всего сочетать повторение по примерным контрольным вопросам с параллельным повторением по программе учебной дисциплины.

Если в распоряжении студента есть несколько дней на подготовку к зачету, то целесообразно определить график прохождения вопросов из расчета, чтобы осталось время на повторение наиболее трудных.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|
| Аудитория № 419 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер |

| | | |
|---|---|---|
| промежуточной аттестации | обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 410 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | ПО отсутствует |
| Аудитория № 411 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint |

| | | |
|---|---|---|
| | | Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 412 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственный за ОПОП _____ Комачева О.А.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

**Кейс-задания**

**1. «Цифровой раскол»**
**Ситуация:**
В социальной сети одного из российских городов разгорелся скандал. Группа молодых блогеров запустила флешмоб, пропагандирующий гедонизм, потребление как высшую ценность и свободу от любых обязательств перед обществом. Посты мгновенно стали вирусными, набрав миллионы просмотров среди подростков. В ответ группа ветеранов и педагогов создала петицию с требованием заблокировать блогеров и привлечь их к ответственности за «разложение молодёжи». Администрация города оказалась в растерянности: с одной стороны – принципы свободы слова и самовыражения, с другой – необходимость защиты традиционных устоев.

**Вопросы для обсуждения и задачи:**

1. Сформулируйте правовую и моральную коллизию данного кейса. Кто в этой ситуации прав, а кто нет? Есть ли здесь «третья сторона»?
2. Опираясь на перечень традиционных российских духовно-нравственных ценностей, официально утверждённых в РФ, составьте аргументированное заключение о том, противоречит ли деятельность блогеров государственной политике по защите традиционных ценностей.
3. Разработайте план воспитательных и просветительских мероприятий для данной возрастной группы, который был бы альтернативой простой блокировке и мог бы увлечь молодёжь (например, создание позитивного контента, наставничество).
4. Какую роль в разрешении подобных конфликтов может сыграть институт семьи и системы образования?

**2. «Энергетический удар»**
**Ситуация:**
В результате действий международного террористического альянса был выведен из строя ключевой газопровод, по которому осуществлялись поставки энергоносителей в Европу. Экономики приграничных с РФ стран оказались на грани коллапса. Правительство этих государств в панике обращается к России с просьбой о помощи. Однако позиции в руководстве РФ разделились: одни настаивают на немедленном восстановлении поставок в рамках гуманитарной помощи, другие предлагают использовать ситуацию для пересмотра всех предыдущих контрактов в пользу РФ, третьи – занять выжидательную позицию. Ситуация осложняется тем, что собственные резервные мощности России ограничены.

**Вопросы для обсуждения и задачи:**

1. Проанализируйте возможные варианты действий российской власти с точки зрения политических и экономических последствий. Какой вариант в наибольшей степени соответствует национальным интересам РФ?
2. Какие меры должна предпринять Россия для обеспечения своей энергетической и экономической безопасности в будущем, чтобы минимизировать зависимость от транзитных государств и внешних рисков?
3. Используя знания о политическом устройстве, определите, кто именно в российской системе власти (какие ведомства и уровни) должен быть задействован в принятии этого судьбоносного решения.
4. Какие международно-правовые и дипломатические инструменты может использовать Россия для привлечения к ответственности террористов и их спонсоров?

**3. «Своих не бросаем»**
**Ситуация:**

В результате наводнения оказался полностью отрезан от внешнего мира небольшой посёлок (500 жителей) в труднодоступной местности. Официальные спасательные службы и МЧС могут добраться туда только через трое суток из-за размытых дорог и отсутствия вертолётной площадки в плохую погоду. Однако группа местных жителей, бывших военных и добровольцев самостоятельно организует лодочную переправу через бурную реку, доставляет еду, медикаменты и эвакуирует детей и больных. В ходе спасательной операции двое добровольцев получают серьёзные травмы. Власти выражают благодарность, но отмечают, что действия были стихийными и нескоординированными с профессиональными спасателями, что создавало дополнительные риски.

**Вопросы для обсуждения и задачи:**

1. Как соотносятся государственная монополия на спасение жизней (организованная помощь) и гражданская инициатива (самоорганизация) в экстремальных ситуациях? Есть ли здесь противоречие?
2. Какие законодательные и организационные изменения вы бы предложили, чтобы легализовать, координировать и поддерживать добровольческие спасательные отряды (например, страховка, статус, подготовка, каналы оповещения)?
3. Оцените моральный аспект: правильно ли поступили добровольцы, рискнув собой? Должно ли государство компенсировать им лечение и инвалидность, если они действовали самовольно?
4. Как опыт ЧС и взаимопомощи в России (пандемия, пожары, наводнения) отражает базовую ценность «солидарность», зафиксированную в доктринальных документах? Приведите примеры.

**4. «Двойной портрет» (Раздел «Историческая память и гражданская идентичность»)**
**Ситуация:**

В городе, носящем имя видного государственного деятеля Российской империи (например, графа Воронцова или князя Потёмкина), местная общественная организация предлагает установить ему памятник. Однако другая группа активистов находит архивные документы, свидетельствующие о том, что этот деятель в молодости участвовал в подавлении крестьянского восстания, а позже применял жёсткие методы управления на присоединённых территориях. В соцсетях разворачивается ожесточённая дискуссия: «он – жестокий каратель и крепостник» против «он – создатель городов, флота и экономического процветания». Вопрос о памятнике выносится на общественные слушания.

**Вопросы для обсуждения и задачи:**

1. В чём заключается методологическая сложность оценки исторических деятелей прошлого? Допустимо ли судить их по современным моральным нормам?
2. Предложите критерии, по которым можно было бы оценивать «цензуру исторической памяти»: что считать вкладом в становление и укрепление российской государственности, а что – несовместимым с народной памятью?
3. Какой компромиссный вариант может удовлетворить обе стороны? Например, памятник не «герою без пороков», а «сложной фигуре» с пояснительной стелой, музейная экспозиция «личность на фоне эпохи», памятник-аллегория.
4. Какова роль образования и профессиональных историков в разрешении подобных конфликтов памяти?

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» 06 2026 г.
протокол № 10/26
Заведующий кафедрой
К.Н. Ефременков

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«05» 06 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# СОЦИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки **49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

***Направленность (профиль программы): физическая реабилитация.***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс -5
Семестр – 9,10
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочую программу разработал:
к.п.н., доцент Коновалова Г.Н.

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОПОП) ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2 Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
5.2.1. Содержание лекционных занятий ..... 8
5.2.2. Содержание практических занятий ..... 10
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 18
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе ..... 18
изучения дисциплины ..... 18
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 21
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 21
7.2.2. Тестовые задания ..... 22
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 25
7.2.4. Кейс-задания ..... 27
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины ..... 30
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 31
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 33
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины **Ошибка! Закладка не определена.**

## 1. **Пояснительная записка**

### 1.1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

**стандарта ВО**

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

В результате освоения рабочей программы у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

УК-5 – способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах;

УК-6 – способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

**Социология спорта как научная и учебная дисциплина.** Объект, предмет и история социологии спорта. Социологическая интерпретация понятия «спорт».
**Спорт в социокультурной системе.** Социокультурная эволюция спорта**.** Спорт как элемент общечеловеческой культуры.
**Социальная структура и функции современного спорта.** Спорт как социальный институт. Институциональные взаимосвязи спорта. Олимпийское движение как социальный феномен. Социальные функции и дисфункции спорта.
**Проблемы личности в спорте*.** Спорт и социализация личности**.** Спортивная субкультура**.** Проблема гуманизации спорта**.** Физкультурно-спортивная активность и ее социальные барьеры.
**Методы социологии. Основы эмпирического социологического исследования*.** Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта**.** Программа эмпирического социологического исследования**.** Методика и техника составления социологической анкеты**.** Методы обработки первичной социологической информации.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины «Социология физической культуры и спорта» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| • социальные функции физической культуры и спорта<br>• социальные противоречия, определяющие направление конкретных социологических исследований в области физической культуры и спорта<br>• особенности социализации личности спортсмена<br>• социокультурный потенциал физической культуры и спорта;<br>• проблемы развития | Педагог А/02.6<br>Педагог А/03.6 | УК-1<br>УК-5<br>ОПК-5 |

| | | |
|---|---|---|
| олимпийского движения<br>• движущие силы, определяющие развитие физической культуры и спорта | | |
| **Уметь:** | | |
| • организовывать социальное взаимодействие<br>• составлять программы конкретного социологического исследования в области физической культуры и спорта<br>• разрабатывать анкеты для социологического опроса | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/03.6<br>Педагог дополнительного образования детей и взрослых С/01.6<br>Педагог дополнительного образования детей и взрослых С/02.6 | УК-1<br>УК-3 |
| **Иметь опыт:** | | |
| • проведения социологического анализа документов<br>• организации социологического исследования<br>• анализа результатов исследования и выработки практических рекомендаций<br>• аргументации и способности убеждать в значимости своей профессиональной деятельности | Педагог дополнительного образования детей и взрослых А/03.6<br>Педагог дополнительного образования детей и взрослых С/02.6 | УК-1<br>УК-5 |

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы (ОПОП)**

Дисциплина «Социология физической культуры и спорта» относится к обязательной части Блока Б1.В дисциплин основной образовательной программы (Б1.В.01), изучается по очной форме обучения на 5 курсе во 9,10 семестре.

Итоговая форма контроля – зачет.

Изучение дисциплины предполагает усвоение предмета, объекта, основных функций и методов социологического знания; социологической терминологии; особенностей системного и структурного анализа физической культуры и спорта как социальных контекстов.

Для успешного освоения дисциплины необходимы вводные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: философия, социология, культурология, история физической культуры и др.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Социология физической культуры и спорта» имеет трудоемкость, равную 3 зачетным единицам (108 часов).

| **Вид учебной работы** | | Всего часов |
|---|---|---|
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | 40 |
| Лекции | | 10 |
| Семинары | | 30 |
| Подготовка к зачету, зачет | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 64 |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | 108 |
| | **ЗЕ** | 3 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| **Разделы, модули, темы** | **Всего часов** | **Виды учебных работ** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Раздел I. Социология спорта как научная и учебная дисциплина** | **12** | **2** | | **2** | | **8** |
| Социология спорта как наука, ее место в системе наук | 5 | 1 | | | | 4 |
| История возникновения и развития социологии спорта | 7 | 1 | | 2 | | 4 |
| **Раздел II. Спорт в социокультурной системе** | **14** | **2** | | **4** | | **8** |
| Спорт как элемент | 6 | | | 2 | | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| общечеловеческой культуры | | | | | | |
| Социокультурная эволюция спорта | 8 | 2 | | 2 | | 4 |
| **Раздел III. Социальная структура и функции современного спорта** | **28** | **2** | | **8** | | **18** |
| Спорт как социальный институт* | 7 | 1 | | 2 | | 4 |
| Институциональные взаимосвязи спорта | 4 | | | 2 | | 2 |
| Социальные функции и дисфункции спорта* | 8 | | | 2 | | 6 |
| Олимпийское движение как социальный феномен* | 9 | 1 | | 2 | | 6 |
| **Раздел IV. Проблемы личности в спорте** | **22** | **2** | | **8** | | **12** |
| Спорт и социализация личности | 8 | 2 | | 2 | | 4 |
| Спортивная субкультура* | 6 | | | 2 | | 4 |
| Проблема гуманизации спорта* | 4 | | | 2 | | 2 |
| Физкультурно-спортивная активность и ее социальные барьеры | 4 | | | 2 | | 2 |
| **Раздел V. Методы социологии. Основы эмпирического социологического исследования** | **28** | **2** | | **8** | | **18** |
| Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта* | 8 | 2 | | 2 | | 4 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Программа эмпирического социологического исследования* | 8 | | | 2 | | 6 |
| Методика и техника составления социологической анкеты* | 8 | | | 2 | | 6 |
| Методы обработки первичной социологической информации* | 4 | | | 2 | | 2 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | 4 | | | | | |
| **ИТОГО** | **108** | **10** | | **30** | | **64** |

*занятия, проводимые в интерактивных формах обучения

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

- технология case-study – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ;
- проблемное обучение, при котором преподавателем создаются проблемные ситуации, для решения которых студенты занимаются самостоятельной поисковой деятельностью с усвоением готовых выводов науки;
- круглый стол – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;
- учебные групповые дискуссии с целью поиска субъективно, с точки зрения обучающихся, новому знанию, а также выработке умения аргументированно отстаивать собственную позицию;
- мультимедиа-презентация по основополагающим темам дисциплины.

## 5.2 Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

*Рассмотрение тем лекционного курса направлено на развитие у обучающихся целостного представления о месте и роли социологического подхода к анализу сущности социальных процессов характерных, прежде всего, для сферы физической культуры и спорта.*

*Изучение лекционного материала ориентировано на формирование универсальных (УК-1, УК-3, УК-5) и общепрофессиональных (ОПК-5).*

**Тема 1-2. Социология физической культуры и спорта как наука, история ее возникновения и развития** ***(2 часа).*** Социальная сущность физической культуры и спорта. Актуальность и специфика социологического анализа данных социальных феноменов. Научный статус социологии физической культуры и спорта, ее объект, предмет, методы. Условия и причины выделения социологии ФКС как самостоятельной научной дисциплины в рамках социологии. Функции социологии спорта. Место социологии спорта в системе наук. Взаимосвязь социологии ФКС с другими науками. Социология физической культуры и спорта как социологическая теория среднего уровня. Проблема ее интеграции в систему социологического знания.

Становление и развитие социологии физической культуры и спорта. Исторические корни социологии спорта. Основные направления развития и современное состояние социологии ФКС. Вклад отечественных ученых в становление и развитие социологии ФКС.

**Тема 4. Социокультурная эволюция спорта** ***(2 часа).*** Сущность понятий «общество», «культура», «социокультурная система», «эволюция». Взаимосвязь этих понятий со спортом. Этапы социокультурной эволюции спорта. Физические упражнения и состязания в обществе охотников и собирателей, в земледельческих и скотоводческих обществах. Физические упражнения и состязания в аграрных обществах. Возникновение спорта. Социальная организация соперничества в Древней Греции. Закат спорта и распространение христианства. Возрождение спорта в индустриальном обществе. Социальные предпосылки институционализации спорта в Англии и Европе в XIX - начале XXв. Основные тенденции развития спорта в постиндустриальной цивилизации. Понятие глобализации. Международный спорт как глобальный социальный феномен. Зрелищность как один из критериев развития спорта. Процессы коммерциализации и профессионализации спорта. Современные направления развития спортивно-оздоровительной индустрии.

**Тема 5. Спорт как социальный институт** ***(1 час).*** Понятия «социальный институт», «система», «структура», «функция» и «дисфункция» в социологии. Институциональный подход к анализу спорта, его подсистем. Внутренняя структура института спорта: массовый спорт и фитнесс, спорт высших достижений и олимпийский спорт, профессионально-коммерческий спорт. Влияние национального менталитета на функционирование спорта. Фитнесс как современная тенденция в мировом спортивно-оздоровительном движении. Социальные и экономические функции фитнесс-движения.

**Тема 8. Олимпийское движение как социальный феномен** ***(1 час).*** Социально-культурное содержание древнегреческих и современных Олимпийских игр: сходства и различия. Олимпийские игры как инструмент международной

политики. Олимпийское перемирие. Взаимоотношение олимпийского движения и других социальных движений, связанных со спортом. Олимпийское движение и социокультурные процессы в современной России. Перспективы и направления дальнейшего развития олимпийского движения и Олимпийских игр. Социальные функции современного олимпийского движения. Влияние профессионализации и коммерциализации спорта на социальную значимость олимпийского движения.

**Тема 9. Спорт и социализация личности** ***(2 часа).*** Определение понятий «личность», «социализация». Личность как совокупность социальных и биологических качеств, воздействие спорта на каждое из них. Занятия спортом в системе ценностных ориентаций молодежи. Влияние ценностей общества на воспитательную ценность спорта. Ранняя социальная зрелость и другие особенности положения человека в спорте. «Жизнь в спорте» и «жизнь вне спорта». Спорт как школа доминирующих социальных ценностей. Проблемный характер социализации в сфере спорта, вызванный амбивалентным воздействием спорта и соперничества на формирование личности. Спортивная карьера и этапы социализации. Кризисы спортивной карьеры. Основные противоречия, обуславливающие кризисы спортивной карьеры. Особенности «мужской» и «женской» спортивной карьеры. Социальная адаптация спортсменов и спортсменок после завершения спортивной карьеры.

**Тема 13. Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта** ***(2 часа).*** Общая характеристика методов социологии. Роль социологических методов в изучении физкультурно-спортивной сферы. Теоретические и эмпирические методы, их разновидности. Количественные (классические) и качественные методы, их основные методологические различия. Фундаментальные (научные) и прикладные исследования. Уровни социологического анализа. Роль теоретических парадигм социологии в понимании феномена спорта, научной интерпретации этого понятия. Анализ спорта на основе уровней социального анализа Дж.Ритцера. Объективное и субъективное, макро- и микро измерение спорта.

Этапы и виды эмпирического социологического исследования. Методология и методика исследования. Основные этапы исследования: обоснование проблемы и разработка исследовательской программы, разработка инструментария, сбор первичных данных и их обработка, теоретический анализ и интерпретация данных. Разведывательные, описательные и аналитические исследования. Панельные и лонгитюдные исследования.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

*Изучение материала на семинарских занятиях предполагает закрепление теоретических знаний, полученных на лекциях. Кроме того, семинарские занятия позволяют дополнить эти знания новыми и приобрести практический опыт по применению методов социологического исследования для решения научно-*

*исследовательских и практических задач, касающихся проблематики молодежного пространства в современном обществе.*

*Изучение материала семинарских занятий ориентировано на формирование универсальных (УК-1, УК-3, УК-5) и общепрофессиональных (ОПК-5).*

**Тема 2. История возникновения и развития социологии спорта** ***(2 часа):***

1. Предпосылки становления социологии спорта как самостоятельной отрасли научного знания.
2. Исторические аспекты развития социологии спорта.
3. Социологическая интерпретация понятий «спорт» и «физическая культура».

**Тема 3. Спорт как элемент общечеловеческой культуры** ***(2 часа):***

1. Спорт в системе общекультурных ценностей.
2. Эстетическая культурная ценность современного спорта.
3. Спорт и принципы Фэйр Плэй.

**Тема 4. Социокультурная эволюция спорта** ***(2 часа):***

1. Социальная динамика в трудах классиков социологии. Соотношение понятий «эволюция», «модернизация», «исторические циклы».
2. Характеристика этапов социокультурной эволюции спорта.
3. Постиндустриализм. Тенденции развития спорта в постиндустриальном обществе.

**Тема 5. Спорт как социальный институт** ***(2 часа):***

1. «Социальный институт» как одна их важнейших категорий социологии. Спорт как социальный институт.
2. Соотношение массового и большого спорта в мире и в современной России.
3. Понятие глобализации. Современный спорт как глобальный социальный феномен.

**Тема 6. Институциональные взаимосвязи спорта** ***(2 часа):***

1. Взаимосвязь спорта с образованием и здравоохранением.
2. Спорт и СМИ: взаимовлияние и тенденции развития в XX, начале XXIвв.
3. Причины и формы вовлечения государства в функционирование института спорта.

**Тема 7. Социальные функции и дисфункции спорта** ***(2 часа):***

1. Понятие функций и дисфункций в социологии. Социальные функции и дисфункции современного спорта.
2. Трудности реализации миротворческой функции спорта.
3. Допинг как индивидуальная и системная проблема спорта.

**Тема 8. Олимпийское движение как социальный феномен** ***(2 часа):***

1. Сходства и различия античных и современных Олимпийских игр.
2. Взаимосвязь социальных, политических и экономических функций современного олимпийского движения.
3. Разногласия и противоречия в оценке социальных функций современного

олимпизма.

**Тема 9. Спорт и социализация личности** ***(2 часа):***

1. Личность как совокупность социально-приобретенных качеств. Понятие социализации.
2. Спорт как агент социализации. Особенности формирования личности в сфере спорта.
3. Спортивная карьера и этапы социализации.

**Тема 10. Спортивная субкультура** ***(2 часа):***

1. Норма и девиация. Проблема девиантного поведения в среде спортсменов, ее причины и возможные способы решения.
2. Агрессия и насилия в контексте социально-психологического анализа.
3. Феномен спортивного фанатизма.
4. Социально-психологические детерминанты допингового поведения.

**Тема 11. Проблема гуманизации спорта** ***(2 часа):***

1. Спорт и идеи гуманизма. Проблема гуманизации спорта.
2. Идеи олимпизма как нравственный фундамент современного спорта.
3. Гуманистические образовательные программы как средство нормативной коррекции спортивной субкультуры.

**Тема 12. Физкультурно-спортивная активность и ее социальные барьеры** ***(2 часа):***

1. Понятия «стиль жизни» и «образ жизни». Здоровый стиль и образ жизни.
2. Некоторые черты национальной ментальности, их влияние на физкультурно-спортивную пассивность населения.
3. Проблема формирования ценностного отношения молодежи к собственному здоровью и активным занятиям физической культурой и спортом.

**Тема 13. Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в исследовании спорта** ***(2 часа):***

1. Сущность понятий методология, методика, техника.
2. Сущность эмпирических методов социологии, их роль в управлении и планировании сферы спорта.
3. Этапы и виды социологического исследования.

**Тема 14. Программа эмпирического социологического исследования** ***(2 часа):***

1. Программа как главный документ социологического исследования, ее функции. Требования к разработке программы.
2. Методологический раздел программы.
3. Методический раздел программы.

**Тема 15. Методика и техника составления социологической анкеты** ***(2 часа):***

1. Структура социологической анкеты: вводная, основная и заключительная части.
2. Типы вопросов в анкете.
3. Параметры социологической анкеты: правильность формулировки вопросов и правильность композиции.

**Тема 16. Методы обработки первичной социологической информации** ***(2 часа):***

1. Математические методы сбора и обработки данных в социологии.
2. Обработка данных социологического опроса при помощи компьютерных программ Microsoft Excel и Statgraphics Plus for Windows.
3. Специфика анализа и обработки результатов качественного социологического исследования.

## 6. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа студентов является одной из важнейших форм изучения дисциплины. Она позволяет систематизировать и углубить теоретические знания, закрепить умения и навыки при выполнении практических заданий. Познавательная деятельность в процессе самостоятельной работы требует от студентов высокого уровня активности, что способствует оптимизации самоорганизации.

Самостоятельная работа включает в себя выполнение разнообразных дополнительных заданий по темам курса (написание конспектов по темам занятий; подготовку и написание сообщений, докладов, эссе, презентаций; выступлений на занятиях; изучение первоисточников; составление схем, таблиц и пр.).

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел I. Социология спорта как научная и учебная дисциплина** | | | |
| 1 | Социология спорта как наука, ее место в системе наук<br>**Задания:**<br>На основе изучения основной и дополнительной литературы проанализируйте социальные проблемы в сфере физической культуры и спорта | 4 | реферат |
| 2 | История возникновения и развития социологии спорта<br>**Задания:**<br>На основе изучения научных публикаций по проблеме современного состояния физической культуры и спорта в России подготовьте аннотацию к одной из изученных работ. | 4 | аннотация |
| **Раздел II. Спорт в социокультурной системе** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Спорт как элемент общечеловеческой культуры<br>**Задания:**<br>Подготовьте ответы на вопросы:<br>1. Проиллюстрируйте на конкретных примерах влияние спорта на общество и культуру, а также их обратное влияние на спорт.<br>2. Почему социологи называют спорт моделью цивилизации, культуры и общества?<br>3. Какие социальные ценности воплощает в себе современный спорт?<br>4. В чем проявляется наличие полярных ценностей в спорте? Приведите примеры.<br>5. Существует мнение, что большой спорт утратил игровое начало и превратился в сферу «серьезной» профессиональной деятельности. Согласны ли Вы с этим?<br>6. Какое влияние оказывают культурные нормы на функционирование общества и спорта как одного из его институтов?<br>7. Дайте характеристику культурно-нормативной структуре спорта. Какие нормы обладают наибольшей степенью принуждения на поведение спортсмена, а какие основаны преимущественно на его нравственном выборе?<br>8. Каково значение принципов Фэйр Плэй для современного спорта? Может ли спорт существовать без этих принципов?<br>Почему телесность человека является социокультурной ценностью и как это связано со спортом? | 4 | устный отчет |
| 4 | Социокультурная эволюция спорта<br>**Задания:**<br>На основе изучения основной и дополнительной литературы проанализируйте одну из предложенных тем:<br>1. Социальная организация соперничества в Древней Греции.<br>2. Закат спорта и распространение христианства.<br>3. Спорт как феномен индустриального общества.<br>4. Социальные предпосылки институционализации спорта в Европе в XIX - начале XXв. | 4 | реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Основные тенденции развития спорта в постиндустриальной цивилизации. | | |
| **Раздел III. Социальная структура и функции современного спорта** | | | |
| 5 | Спорт как социальный институт<br>**Задания:**<br>Подготовьте сообщение по одной из предложенных проблем:<br>1. Особенности нституционального анализа спорта.<br>2. Институциональные черты физической культуры и спорта.<br>3. Какие этапы выделяют в развития социального института спорта?<br>4. Условия, обеспечивающие деятельность института физической культуры и спорта.<br>Системная и структурная организация спорта. | 4 | доклад |
| 6 | Институциональные взаимосвязи спорта<br>**Задания:**<br>Проанализируйте институциональные взаимосвязи спорта в современном обществе | 2 | письменный отчет |
| 7 | Социальные функции и дисфункции спорта<br>**Задания:**<br>На основе изучения основной и дополнительной литературы дайте развернутый функциональный анализ института спорта и его значение на современном этапе развития цивилизации | 6 | письменный отчет |
| 8 | Олимпийское движение как социальный феномен<br>**Задания:**<br>Выразите свое собственное мнение по одной из приведенных проблемам:<br>1. Место олимпийского движения в системе современного спорта и его социальные функции<br>2. Основные направления деятельности параолимпийского, сурдоолимпийского и специального олимпийского движения.<br>3. На каких основных социальных проблемах сосредоточена критика олимпийского движения? | 6 | эссе |
| **Раздел IV. Проблемы личности в спорте** | | | |
| 10 | Спортивная субкультура<br>**Задания:**<br>Проанализируйте субкультурные черты | 8 | презентация |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спорта и выявите их связь с молодежными субкультурами | | |
| 11 | Проблема гуманизации спорта<br>**Задания:**<br>Выберите одно из предложенных высказываний, раскройте его смысл, обозначьте проблему, сформулируйте и обоснуйте свое отношение к позиции, отраженной в высказывании:<br>• «Спорт гуманен настолько, насколько он диалогичен».<br>• Какой «цены» достойна победа? «Культура насилия» и «культура ненасилия» в спорте. | 2 | эссе |
| 12 | Физкультурно-спортивная активность и ее социальные барьеры<br>**Задания:**<br>те ответ на один из приведенных ниже вопросов:<br>1. Каковы основные причины физкультурной пассивности, на которые чаще всего указывают респонденты? Рассматривает ли автор их в качестве барьеров физкультурной активности?<br>2. Какие факторы играют решающую роль в выборе человеком тех или иных видов занятий в свободное время?<br>3. Какие социальные стереотипы складываются в обществе по поводу занятий физической культурой (массовым спортом)?<br>4. Каковы, по мнению автора, причины слабой ориентации населения на физкультурную деятельность? Почему характер самооценки здоровья практически не влияет мотивацию к физкультурной деятельности?<br>В чем состоят основные различия между декларируемыми и реальными ценностями, связанными с поддержанием своего физического здоровья? Приведите три аргумента относительно статуса здоровья и физического развития в системе реальных ценностей людей. | 2 | письменный отчет |
| **Раздел V. Методы социологии. Основы эмпирического социологического исследования** | | | |
| 13 | Эмпирические социологические исследования, их методы и значение в | 4 | устный отчет |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | исследовании спорта<br>**Задания:**<br>те ответы на следующие вопросы:<br>1. Дайте характеристику понятиям «метод», «методика» и «методология».<br>2. Какие виды социологических исследований Вы знаете?<br>3. Чем отличается фундаментальное (научное) исследование от прикладного? Приведите примеры.<br>4. Что такое конкретное социологическое исследование?<br>5. Дайте характеристику основным этапам социологического исследования.<br>В чем принципиальные различия количественного и качественного подходов в социологии? | | |
| 14 | Программа эмпирического социологического исследования<br>**Задания:**<br>Разработайте научный аппарат для исследования на тему: «Значимость физической культуры и спорта в образе жизни учащихся старших классов»(сформулируйте проблему; определите цель и задачи исследования; выделите объект; определите предмет исследования; сформулируйте рабочие гипотезы) | 6 | кейс |
| 15 | Методика и техника составления социологической анкеты<br>**Задания:**<br>Составьте вопросы для демографической части анкеты (паспортички), которые вытекают из целей и задач исследования по теме: «Формы досуга в жизни спортсменов». | 6 | кейс |
| 16 | Методы обработки первичной социологической информации<br>**Задания:**<br>Проанализируйте фактический материал по теме исследование «Отношение населения к здоровому образу жизни, физкультуре и спорту», которое проводилось по заказу Министерства по развитию спорта, физической культуры и туризма Саратовской области. Методика - опрос населения методом квартирного личного интервью (квотная выборка) – | 2 | письменный отчет |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1020 интервью.<br><br>*Результаты исследования показали, что больше половины опрошенных (52,9%) считают физкультуру и спорт важными для современного человека. Тереть респондентов (31,4%) считают, занятия физкультурой и спортом важными лично для себя; 14% участников опроса считают спорт важной составляющей здорового образа жизни.*<br><br>*Активную целевую группу людей занимающихся либо интересующихся физкультурой и спортом составляют мужчины и женщины в возрасте до 44 лет. Так более половины респондентов (53,2%) этой возрастной группы заявили о важности физкультуры и спорта в их жизни. В старшей возрастной группе этот показатель составляет всего 14,8%.*<br><br>*Почти половина опрошенных (49,9%) оценили соревновательную деятельность как важную, 11,4% выразили готовность непосредственно в них участвовать. Регулярно смотрят спортивные передачи по телевиденью только 33% опрошенных, еще 42.3% делают это редко и 20,1% вообще не смотрят спортивные передачи. Заявили о том, что часто читают материалы о спорте в газетах только 16,6 % участников опроса. Около трети респондентов (30,4%) являются болельщиками различных спортивных команд.* | | |
| | Всего: | 64 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

### Показатели оценивания компетенций

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенций** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| **УК-1** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | **01.001** Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель учитель) А/03.6 Развивающая деятельность. | **Знать (пороговый уровень):** социальной структуры общества, ее основных элементов, их взаимосвязи и функций; основных положений теорий социального взаимодействия; **Уметь (стандартный уровень):** использовать положения и категории основных парадигм социологии для оценивания и анализа различных социальных тенденций, фактов и явлений; интерпретации результатов исследования и выработки практических рекомендаций **Иметь опыт (эталонный уровень):** отстаивания собственной позиции в ходе публичных выступлений, дискуссий на актуальные социальные темы с использованием научной аргументации |
| **УК-3** Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команд | **01.001** Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель учитель) А/02.6 Воспитательная деятельность **01.003** Педагог дополнительного образования детей и взрослых С/01.6 Создание педагогических условий для развития группы (курса) обучающихся по программам СПО. | **Знать (пороговый уровень):** об основных социальных функциях физической культуры и спорта; социокультурного потенциала физической культуры и спорта; движущих сил, определяющих развитие физической культуры и спорта; **Уметь (стандартный уровень):** - применять знания о социальных закономерностях установления социальных связей, формирования социальных общностей в |

| | | |
|---|---|---|
| | | сфере физической культуры и спорта;<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>- организации межличностного взаимодействия в различных группах |
| **УК-5** Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | **01.001** Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель учитель) А/02.6 Воспитательная деятельность<br>**01.003** Педагог дополнительного образования детей и взрослых С/01.6 Создание педагогических условий для развития группы (курса) обучающихся по программам СПО. | **Знать (пороговый уровень):**<br>об основных социальных противоречиях, определяющих тенденции развития в области физической культуры и спорта, а также направления профессиональной деятельности<br>**Уметь (стандартный уровень):**<br>применять знания о культурном релятивизме при выстраивании отношений в межкультурной среде<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>Толерантного отношения к инакомыслию и межкультурному многообразию, анализа социокультурных тенденций в современном международном физкультурно-спортивном движении |
| **ОПК-5.** Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения | **01.001** Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель учитель) А/03.6 Развивающая деятельность. | **Знать (пороговый уровень):**<br>об особенностях социализации личности спортсмена; социальных противоречиях, определяющих направление конкретных социологических исследований в области физической культуры и спорта;<br>**Уметь (стандартный уровень):** |

| | | |
|---|---|---|
| | | применять знания об особенностях социализации личности спортсмена; социальных противоречиях, определяющих направление конкретных социологических исследований в области физической культуры и спорта в области профессиональной деятельности<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>аргументации собственной позиции и способности убеждать в значимости своей профессиональной деятельности |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Формы текущего контроля:***

- устный и письменный опросы;
- составление конспектов;
- подготовка наглядно-графического материала;
- выступления с сообщениями и докладами по выбранной тематике;
- участие в дискуссиях на практических занятиях.

***Формы промежуточного контроля:***

- выполнение тестовых заданий;

- составление презентации, публичная демонстрация материала;
- выполнение кейс-заданий;
- участие в дискуссиях.

***Формы итогового контроля:***
- выполнение различных видов работ по всем тематическим разделам дисциплины (с учетом аудиторной и самостоятельной работы),
***Завершающая форма итогового контроля – зачет.***

### 7.2.2. Тестовые задания

В ходе изучения дисциплины предусмотрен текущий контроль уровня усвоения учебного материала или т.н. текущая аттестация. Данный вид контроля осуществляется на основе комплекса оценки компетенций, включающего задания по каждому тематическому блоку.

Для общей проверки сложившейся у студентов системы понятий и оценки уровня полученных знаний учебным планом предусмотрена итоговая аттестация (зачет). При подготовке к зачету, наряду с конспектами лекций и рекомендуемыми источниками столь же важно использовать рабочую программу по дисциплине, т.к. программа содержит темы и основные проблемы предмета, в рамках которых и формируются вопросы к зачету. Ознакомившись с данной программой, студент сможет структурировать свои знания, построить их в определенную систему.

Текущий и промежуточный контроль по дисциплине осуществляется в форме балльно-рейтинговой системы.

Итоговой контроль – зачет.

***Пример тестовых заданий (промежуточное тестирование)***

***I. Выберите один правильный ответ из перечня предложенных*** *(правильный ответ оценивается в 1 балл)**:***

1. Социология – это:
   *а) Наука, изучающая общество и общественные отношения, т.е. социальные формы жизни.*
   *б) Раздел философии, направленный на изучение практически важных для общества социальных проблем и процессов.*
   *в) Социокультурная система, представляющая собой результат взаимодействия культуры и общества.*
   *г) Социальный институт, выполняющий функцию трансляции общественно значимых знаний и культурного наследия.*
2. Основной предпосылкой возникновения и развития социологии ФКС является:
   *а) Кризис общей социологии.*
   *б) Институционализация спорта.*
   *в) Труды авторитетных ученых, посвященные проблемам физкультурно-спортивной деятельности.*
   *г) Кризис в развитии физкультурно-спортивного движения.*

3. Задачами социологии физической культуры и спорта являются:
   *а) Развитие массовости физкультурно-спортивного движения, анализ и разрешение социальных проблем спортивной деятельности.*
   *б) Анализ общественного мнения по отношению к физической культуре и спорту.*
   *в) Формирование в общественном сознании позитивного отношения к физической культуре и спорту.*
   *г) Анализ противоречий спорта высших достижений.*
4. Какие из ниже перечисленных требований, предъявляемых к науке, ***не*** позволяют выявить ее специфику?
   *а) Объектно-предметная область.*
   *б) Методы и средства.*
   *в) Функции.*
   *г) Доказательность и критичность.*
5. Содержание социологии ФКС представляет собой:
   *а) Любую информацию, касающуюся физической культуры и спорта;*
   *б) Полный комплекс научных знаний о физической культуре и спорте.*
   *в) Научное систематизированное знание о физической культуре и спорте как социальных феноменах.*
   *г) Аналитически-прогностическое знание о динамике развития физической культуры и спорта.*
6. Теоретически-познавательная функция социологии ФКС ***не*** включает следующую подфункцию:
   *а) Доказательную.*
   *б) Описательную.*
   *в) Объяснительную.*
   *г) Эвристическую.*
7. Институционализация науки подразумевает:
   *а) Существует группа людей, которые считают себя социологами спорта.*
   *б) Информация, накапливаемая в рамках науки, не распространяется.*
   *в) Имеют место комитеты, организации, объединяющие социологов спорта и представителей смежных дисциплин.*
   г) *Выше перечисленные организации держатся обособленно*.
8. Статус социологии ФКС можно определить как:
   *а) Самостоятельную отрасль научного знания.*
   *б) Раздел общей социологии.*
   *в) Раздел теории и методики физической культуры и спорта.*
   *г) Область эмпирических исследований в сфере физической культуры и спорта.*
9. Интерес к изучению физической культуры и спорта как социальных явлений впервые появляется:
   *а) У древнегреческих философов.*
   *б) В эпоху Возрождения.*
   *в) В рамках общей социологии.*
   *г) В период интенсивной индустриализации.*
10. Значительный вклад в развитие отечественной социологии внесли работы:

*а) Ф. Знанецкий.*
*б) О. Мильнштейн.*
*в) М.Шелер.*
*г) П.Сорокин.*

11. Изначально понятие «спорт» означало:
*а) Противостояние, конфликт.*
*б) Состязание, соревнование.*
*в) Специализированное воспитание.*
*г) Увеселение, забава.*

12. Спорт в социологии рассматривается как:
*а) Часть физической культуры;*
*б) Соревнование, состязание, игра;*
*в) Социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной активности человека и человечества;*
*г) Средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации.*

13. Какие из перечисленных характеристик физической культуры ***не*** относятся к объектно-предметной области социологии ФКС?
*а) Физическая культура выступает как составная часть общей культуры.*
*б) Культура двигательной активности человека.*
*в) Современные методы тренировки.*
*г) Физическая культура как специфическая реальность, как социальный процесс овладения специфическими культурными ценностями.*

14. Практическая значимость социологии ФКС обусловлена:
*а) Использованием фактического материала для теоретического анализа.*
*б) Поиском путей и средств решения социальных проблем в области физической культуры и спорта.*
*в) Теоретическо-познавательной функцией социологии ФКС.*
*г) Выполнением практических работ студентами в рамках учебного курса.*

15. Тенденцией развития физической культуры и спорта в современной России является:
*а) Усиление дисфункциональных проявлений.*
*б) Политика принуждения, реализуемая органами государственной власти.*
*в) Ослабление социального института физической культуры на фоне повышенного внимания к спорту.*
*г) Повышение интереса к физической культуре и спорту как со стороны государства, так и со стороны общества.*

### *II. С какими из следующих высказываний Вы согласны?*

*(правильный ответ оценивается в 1 балл)*

1. Первые попытки социологического осмысления спорта предпринимались в конце XIXв. М.Вебером, Г.Спенсером, Ф.Знанецким.

2. Цель социологии физической культуры и спорта - выяснить структуру, механизмы и характер общественных отношений и взаимодействий в сфере физической культуры и спорта
3. Предметом социологии ФКС являются взаимодействия между входящими в состав общества людьми, а также закономерности, возникающие в ходе этих взаимодействий.
4. Социология спорта относится к числу фундаментальных социологических теорий.
5. Социология спорта является разделом научной дисциплины «Социология культуры».
6. Прикладное значение социологических исследований спорта обусловлено необходимостью принятия адекватных управленческих решений в данной сфере.
7. Спорт можно рассматривать как форму управляемого конфликта, регулируемую установленными правилами.
8. Социология ФКС как наука отличается от учебной дисциплины, прежде всего, тем, что определение предмета науки не начальный, а конечный этап познания.
9. Развитие социологии ФКС в России связано с развитием физкультурно-спортивного движения в 1920-1930-х годах.
10. Виды спорта, которыми занимаются люди, являются не только делом личного выбора и индивидуальных предпочтений, но и отражают их социальное положение.
11. Физическая культура и спорт тождественны по своему содержанию, поэтому должны рассматриваться как единый социальный институт.
12. В широком смысле слова физическая культура - это часть культуры личности, основу которой составляет рациональное использование человеком двигательной деятельности в качестве фактора оптимизации своего физического совершенствования.
13. Содержание спорта нельзя сводить только к соревновательной деятельности, а следует рассматривать и как процесс специальной подготовки, а также комплекс социальных явлений с ней связанных.
14. Физическая культура в отличие от спорта является важной частью культуры, а не социальным институтом.
15. Понятие «спорт» по отношению к понятию «физическая культура» более общее, поскольку последняя выступает средством подготовки к соревновательной деятельности.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

К зачету допускаются студенты, выполнившие все требования учебной программы (выполнившие с положительными оценками все виды контроля, предусмотренные графиком учебных занятий). Итоговый контроль может проводиться в классической форме (по билетам) или в форме итогового тестирования (в соответствии с положением об итоговом контроле, принятом на кафедре).

Перечень вопросов, выносимых на зачет, и перечень плакатов, справочников и других пособий, которыми разрешено пользоваться на зачёте (экзамене), за месяц до начала сессии доводятся до студентов.

В билеты, как правило, включаются по два вопроса из разных разделов и тем учебной программы. Тестовые материалы должны содержать вопросы из всех тематических разделов.

В помещении, где принимается зачёт, должны находиться следующие документы:

- учебная программа по дисциплине;
- журнал контроля посещения занятий и успеваемости;
- перечень вопросов, выносимых на зачет по учебной дисциплине;
- экзаменационная ведомость;
- экзаменационные билеты (в конвертах) или набор вариантов тестовых заданий.

Для подготовки по билету студенту отводится 30 минут. Время для ответа по вопросам билета не должно превышать 20 минут. После ответа лист с черновыми записями сдается экзаменатору. С целью уточнения уровня сформированности компетенций экзаменуемого студента ему могут задаваться дополнительные вопросы.

Итоговое тестирование длится от 40 до 60 минут в зависимости от количества тестовых вопросов. Для итогового тестирования используются тестовые задания, аналогичные тем, что применяются для промежуточного (тематического) тестирования, но включают вопросы по всем тематическим модулям курса.

**Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Социология физической культуры и спорта как наука. Ее объект, предмет и функции.
2. Становление и развитие социологии физической культуры и спорта.
3. Социология физической культуры и спорта в структуре социологического знания.
4. Социологическая интерпретация понятия "спорт".
5. Физические упражнения и состязания в примитивных обществах.
6. Спорт в аграрных обществах. Причины возникновения и упадка.
7. Факторы развития института спорта в индустриальном обществе.
8. Тенденции развития спорта в постиндустриальной цивилизации.
9. Спорт в системе общекультурных ценностей.
10. Социокультурный смысл спортивного соревнования.
11. Культурно-нормативное содержание современного спорта.
12. Характеристика физической культуры и спорта как социальных институтов.
13. Спорт для всех как социальное явление.
14. Социальные и экономические функции фитнесса.

15. Социально-демографические характеристики субъектов массового спорта.
16. Большой спорт, его подсистемы и функции.
17. Проблема соотношения массового и большого спорта.
18. Спорт и глобализация. Международный спорт как глобальный социальный феномен.
19. Олимпийские игры античности и современности. Сходства и различия.
20. Спорт и национальный менталитет. Основные различия европейской и американской моделей спорта.
21. Спорт в современной России. Проблемы и перспективы развития.
22. Спорт и государство. Причины и формы вовлечения государства в функционирование института спорта.
23. Спорт как элемент экономической системы.
24. Спорт и СМИ. Формы и характер взаимодействия.
25. Универсальные и специфические функции спорта и его подсистем.
26. Дисфункциональные проявления в международном спорте.
27. Роль спорта в социализации личности.
28. Спортивная карьера. Кризисы спортивной карьеры.
29. Спортивная субкультура.
30. Агрессия и насилие в спорте. Социологический анализ проблемы.
31. Девиантность субъектов спортивной деятельности.
32. Спорт и его аудитория. Социально-психологические детерминанты спортивного фанатизма.
33. Допинг в спорте как социальная проблема.
34. Спорт и идеи гуманизма. Проблема гуманизации спорта и возможные способы ее решения.
35. Фэйр Плэй в спорте. Проблема соблюдения принципов Фэйр Плэй и основные подходы к ее решению.
36. Социальные барьеры физкультурной активности. Ориентация личности на оздоровление средствами спорта.
37. Методы социологии. Понятие эмпирического социологического исследования.
38. Этапы и виды социологического исследования.
39. Программа социологического исследования. Разделы программы.
40. Опрос как метод социологического исследования. Структура анкеты и виды вопросов.

### 7.2.4. Кейс-задания

Кейс-задания являются актуальным средством активизации учебной деятельности студентов. Различные методы, применяемые в процессе обучения, корректно включаются в содержание кейса.

***Организация работы с кейсом***

*1. Подготовительный этап:* появление опыта принятия решений, действий в новой ситуации.

Основная задача - создание оптимальной подборки материала для кейса:

1) подготавливается дополнительный и вспомогательный
материал для кейса;
2) разрабатываются варианты решения проблемных ситуаций;
3) происходит подготовка студентов к новой форме работы.
*2. Этап погружения в совместную деятельность*
Основная задача: формирование мотивации к совместной деятельности, проявление инициатив участников.
1) раздается текст студентам;
2) определяется основная проблема, лежащая в основе кейса.
*3. Этап организации совместной деятельности*
Основная задача: организация деятельности по решению проблемы, деятельность может быть организована в малых группах или индивидуально.
1) студенты распределяются по группам и в отведенное
время, отвечают на вопросы;
2) студенты составляют индивидуальные ответы в единой
позиции для презентации;
3) выбирается спикер, который будет презентовать решение;
4) оценивается содержательная сторона решения, техника
презентации;
5) преподаватель организует и направляет общую дискуссию.
*4. Этап анализа и рефлексии совместной деятельности*
Основная задача: проявить образовательные и учебные результаты работы с кейсом.
1) анализируется эффективность организации занятия;
2) ставятся задачи для дальнейшей работы;
3) преподаватель завершает дискуссию, анализирует работу групп, подводит итоги.

Примерный перечень кейс-заданий по дисциплине «Социология физической культуры и спорта»:

***Кейс 1. Ниже приведены формулировки понятия «спорт», сделанные различными отечественными и зарубежными авторами.*** *(максимальная оценка – 5 баллов)*

1. "Спорт - социальный институт воспитания, имеющий характер игровой физической деятельности, связанной с сопоставлением уровня развития физических и духовных способностей".

2. "Спорт - игровая деятельность, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества".

3. "Спорт - это физическая деятельность, имеющая характер игры и предполагающая борьбу человека с самим собой, с другими людьми или с силами природы".

4. "Спорт - это социальная деятельность, направленная на совершенствование и сопоставление психофизических и интеллектуальных способностей индивидов, ограниченная рамками установленных правил".

5. "Спорт - это соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью".

6. "Спорт — уникальный социальный институт развития, распространения и освоения культуры двигательной деятельности человека и человечества, который выступает как средство и форма выявления и социального признания высших психических и духовных способностей индивида и команды".

***Вам необходимо:***

- выявить общие черты в определении понятия «спорт»; *(2 балла)*
- выявить особенности, которые подчеркиваются авторами; *(2 балла)*
- определить, какое из понятий наиболее полно отражает сущность спорта как социального явления. *(1 балл)*

***Кейс 2. Какой смысл социологи вкладывают в понятие «физическая культура»? Привлекая знания из курса социологии, составьте четыре предложения, содержащие информацию о физической культуре.*** *(максимальная оценка – 5 баллов)*

***Кейс 3. Ознакомьтесь с текстом и выполните задания к нему.***

СПОРТ КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ

(...) В настоящее время спорт стал культурным явлением огромного значения и степени сложности, которое оказывает как положительное, так и отрицательное воздействие на жизнь людей и общества в целом. Он проник почти во все сферы наших общественных институтов, включая образование, экономику, искусство, политику, закон, средства массовой информации и международную дипломатию. Его диапазон очень велик: почти все имеют какое-то отношение к спорту, если не прямое, то косвенное. (…) И хотя спорт еще мало изучен, можно с уверенностью сказать, что этот термин очень расплывчат, что различные люди вкладывают разное значение в термин «спорт». Как шаг в этом направлении спорт должен быть рассмотрен с точки зрения четырех уровней анализа: спорт как игровое событие, как формализованная игра, как социальный институт и как форма социального вовлечения. (...)

По всей вероятности, когда мы думаем о спорте, мы чаще всего имеем в виду определенные виды спорта. С аналитической же точки зрения, спорт является специализированным типом игры. (...) Голландский историк И. Хейзинга, вероятно, был одним из первых, кто постарался наиболее полно выразить все основные свойства игры. Р. Кайлуа [Caillois, 1961] подверг критическому анализу определение Й.Хёйзинги и заново определил игру как деятельность, характеризуемую следующими элементами: свободой, ограниченностью, неопределенностью, непроизводительностью, способностью вестись по определенным правилам и налетом надуманности или притворства.

(...) При рассмотрении спорта как формализованной игры мы понимаем его как характерную долговременную форму культуры и социальной структуры, представляющую собой единое сложное целое, элементами которого являются ценности, нормы, санкции, знания, социальное положение (например, роли и статусы). (...) Формализация игры означает, что она имеет традиционно установленные правила, часто использованные в прошлом, и определенные правила для реализация игр в

будущем. В конкретной игровой ситуации форма определенного вида спорта не обязательно должна отражать все характеристики, представленные в формализованной структуре. Однако чем выше организация спортивного состязания в конкретной обстановке, тем больше оно будет проявлять черты формализованной структуры, характерные для данного вида спорта.

(…) Спорт в наиболее широком смысле можно трактовать как социальный институт. (…) При рассмотрении спорта как социального института можно воспользоваться термином «спортивная система». Спортивная система состоит из всех организаций в обществе, которые организуют, направляют и контролируют деятельность человека в спортивных ситуациях. Исходя из этого, такие организации, как фирмы по производству спортивного оборудования, спортивные клубы, спортивные команды, государственные руководящие органы в области любительского и профессионального спорта, издательства спортивных журналов и т.д., все они являются частью спортивной системы. (…)

(...) Человеческая «деятельность состоит из структур и процессов, посредством которых человек формирует осмысленные намерения и более или менее успешно проводит их в жизнь в конкретной обстановке» [Parsons, 1966]. Спортивной обстановкой или спортивной ситуацией можно назвать любой социальный контекст, в рамках которого человек имеет отношение к спорту.

*Лой, Дж. Спорт и социальная система: направления анализа, проблематика и литература / Дж. Лой, Б. Макферсон, Дж. Кеньон // Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. - М., 2005. - Ч.1.*

**Вопросы:**

1. Какие уровни социального анализа спорта выделяет автор? *(2 балла)*
2. Какими качествами наделен процесс игры? Сохраняет ли в себе эти качества современный спорт? На двух примерах аргументируйте свой ответ. *(6 баллов)*
3. Автор рассматривает спорт как формализованную игру. Опираясь на текст и знания курса социологии, дайте определение понятия «формализованная игра». Приведите два аргумента в пользу того, что спорт является формализованной игрой? Всегда ли он обладает этим свойством? *(6 баллов)*
4. Согласны ли Вы с утверждением автора о том, что при рассмотрении спорта как социального института можно воспользоваться термином «спортивная система»? Приведите слова из текста, которые аргументируют позицию автора. Опираясь на знания курса социологии, аргументируйте собственную позицию. *(6 баллов)*

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины

1. Кончанин, Т.Л.Социология [Текст]: учеб.пособие / Т.Л. Кончанин, С.Я. Подопригора, С.Н. Яременко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 480 с.

2. Кошкарев, Л.Т. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Филина, Л.Т. Кошкарев.— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2010.— 175 с. — ISBN 978-5-350-00227-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/243507
3. Кравченко, Альберт Иванович. Социология [Текст]: учеб.пособие / А.И. Кравченко. - Москва: Академия, 2002. - 416 с.
4. Лубышева, Л.И.Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2004. - 240 с.
5. Муханова, А.В.Социология физической культуры и спорта: практикум / А.В. Муханова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 128 с.
6. Муханова, А.В.Социология физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие / А.В. Муханова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 160 с.
7. Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта [Электронный ресурс]: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / А.А. Передельский.— М.: Спорт, 2016.— 417 с. — ISBN 978-5-906839-04-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641358
8. Пирог, А.В. Организация и методика проведения социологических исследований в спорте [Текст]: учеб. пособ. для студентов ин-тов физич. культ. / А.В. Пирог; СГИФК. - Смоленск, 1991. - 62 с. : ил.
9. Социология физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ф. Н. Солдатенков, А. В. Фурсов.— Сургут: РИО СурГПУ, 2014.— 89 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314557
10. Столяров, В. И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Ч.1/Столяров В.И.- М.: Физическая культура и спорт, 2005.-148с.
11. Столяров, В. И. Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Ч.2/Столяров В.И.- М.: Физическая культура и спорт, 2005.-148с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### Профессиональные базы данных, информационные справочные и поисковые системы:

1. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»: [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://liblioclub.ru
3. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://window.edu.ru

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
2. Министерство просвещения Российской Федерации Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://mgafk.ru/professionalnie_bazi_dannih,_informatsionnie_spravochnie_i_poiskovie_sistemi
3. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
4. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
5. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru

**Научно-поисковые системы:**

1. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].- Режим доступа: https://scholar.google.ru

**Энциклопедии, справочники, словари:**

1. Вокруг света - справочный и познавательный интерактивный ресурс [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vokrugsveta.ru
2. Кругосвет - интернет-энциклопедия [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.krugosvet.ru
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com

**Правовые базы данных:**

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]: [информационно – правовой портал].- Режим доступа: http://www.garant.ru
3. Социологические исследования. Ежемесячный научный и общественно-политический журнал Российской Академии наук [Электронный ресурс]: официальный сайт. – Режим доступа*:* http://socis.isras.ru

**Библиотеки:**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru

3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru
4. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rasl.ru
5. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
6. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru
7. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru
8. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru
19. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### Методические рекомендации по работе с текстом

1. Прочитайте весь текст, составьте целостное представление об изложенных в нем событиях, явлениях. Внимательно рассмотрите схемы, таблицы и другие иллюстрации.
2. Обратите внимание на выделенные в тексте новые понятия. Формулировки законов, обобщения, выводы, основные факты.
3. Составьте развернутый план, это поможет в осмыслении научной информации.
4. Вспомните, что изучалось ранее по данной тематике. Иногда необходимо восстановить в памяти базовые положения, принципы, законы, понятия.
5. Постарайтесь связать учебную информацию с современностью, определить значение новых знаний для будущей профессиональной деятельности.
6. В случае необходимости обратитесь к словарям, энциклопедиям. Выпишите новые понятия, термины иностранного происхождения.
7. Проверьте, как усвоен новый материал, перескажите его, пользуясь планом, затем без него.
8. Подготовьте ответы на вопросы и задания, которые помещены в конце параграфов, глав.
9. Выполните предложенные задания.

### Методические рекомендации по составлению плана

1. Внимательно прочитайте текст.

2. Разделите текст на логически законченные части, выделите в каждой из них главную мысль.

3. Озаглавьте части.

4. В каждой части выделите несколько положений, развивающих главную мысль.

**Методические рекомендации по написанию конспекта**

Конспект – это систематическая, логически связная запись, объединяющая план, выписки, тезисы.

В отличие от тезисов и выписок, конспекты при обязательной краткости содержат не только основные положения и выводы, но и факты, и доказательства, и примеры, и иллюстрации.

Типы конспектов:

1. Плановый.
2. Текстуальный.
3. Свободный.
4. Тематический.
5. Конспект-схема.

**1. Плановый конспект:** являясь сжатым, в форме плана, пересказом прочитанного. Этот конспект – один из наиболее ценных, так как помогает лучше усвоить материал еще в процессе изучения. Он учит последовательно и четко излагать свои мысли, работать с книгой, обобщая содержание ее в формулировках плана. Такой конспект краток, прост и ясен по своей форме. Это делает его незаменимым пособием при быстрой подготовке доклада, выступления.

*Недостаток:* по прошествии времени с момента написания трудно восстановить в памяти содержание источника.

**2. Текстуальный конспект** – это конспект, созданный в основном из отрывков подлинника – цитат. Это прекрасный источник дословных высказываний автора и приводимых им фактов. Текстуальный конспект используется длительное время.

*Недостаток:* не активизирует резко внимание и память.

**3. Свободный конспект** представляет собой сочетание выписок, цитат, иногда тезисов, часть его текста может быть снабжена планом. Это наиболее полноценный вид конспекта.

**4. Тематический конспект** дает более или менее исчерпывающий ответ на поставленный вопрос темы. Составление тематического конспекта учит работать над темой, всесторонне обдумывая ее, анализируя различные точки зрения на один и тот же вопрос. Таким образом, этот конспект облегчает работу над темой при условии использования нескольких источников.

**5. Конспект-схема.** Удобно пользоваться схематичной записью прочитанного.

Составление конспектов-схем служит не только для запоминания материала. Такая работа становится средством развития способности выделять самое главное, существенное в учебном материале, классифицировать информацию.

**Правила конспектирования:**

1. Записать название конспектируемого произведения (или его части) и его выходные данные.
2. Осмыслить основное содержание текста.
3. Составить план - основу конспекта.
4. Конспектируя, оставить место (широкие поля) для дополнений, заметок, записи незнакомых терминов и имен, требующих разъяснений.
5. Помнить, что в конспекте отдельные фразы и даже отдельные слова имеют более важное значение, чем в подробном изложении.
6. Запись вести своими словами, это способствует лучшему осмыслению текста.
7. Применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных обозначений.
8. Соблюдать правила цитирования - цитату заключать в кавычки, давать ссылку на источник с указанием страницы.
9. Научитесь пользоваться цветом для выделения тех или иных информативных узлов в тексте. У каждого цвета должно быть строго однозначное, заранее предусмотренное назначение.
10. Учитесь классифицировать знания, т.е. распределять их по группам, параграфам, главам и т.д. Для распределения можно пользоваться буквенными обозначениями, русскими или латинскими, а также цифрами, а можно их совмещать.

***Критерии оценки конспекта:***

• содержательность конспекта, соответствие плану;
• отражение основных положений, результатов работы автора, выводов;
• ясность, лаконичность изложения мыслей студента;
• наличие схем, графическое выделение особо значимой информации;
• соответствие оформления требованиям;
• грамотность изложения.

**Методические рекомендации по составлению схем, графиков, таблиц**

Целью этой работы является развитие умения выделять главные элементы, устанавливать между ними соотношение, отслеживать ход развития, изменения какого-либо процесса, явления, соотношения каких-либо величин и т. д. Второстепенные детали описательного характера опускаются. Рисунком может быть отображение действия, что способствует наглядности и, соответственно, лучшему запоминанию алгоритма. Эти задания могут даваться как обязательные или дополнительные для подготовки к практическим занятиям.

***Критерии оценки:***

• соответствие содержания теме;
• правильная структурированность информации;
• наличие логической связи изложенной информации;
• аккуратность выполнения работы;
• творческий подход к выполнению задания.

**Методические рекомендации по письменным ответам на вопросы**

Письменные ответы на вопросы - это контрольное опрашивание, проверка степени и осознанности усвоения учебного материала всей группы.

Такой способ опроса позволяет охватить проверкой многих учащихся; вырабатывает способность к краткому, но точному ответу; обращает внимание на существенные детали темы и способствует их запоминанию; приучает к последовательности и обоснованности изложения материала; вовлекает в работу всю группу, активизируя процессы внимания и мышления.

Письменный опрос способствует развитию умственных способностей, воспитанию моральных и волевых качеств, связанных с преодолением трудностей учения, влияет на общее ответственное отношение к учебе.

***Критерии оценки:***

- наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации;
- грамотность и полнота изложения;
- последовательность и обоснованность в ответах на вопросы.

**Методические рекомендации по написанию доклада**

Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит мыслить критически.

**Этапы работы над докладом**

1. Выбор темы. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и обучающийся. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.
2. Составление плана.
3. Подбор основных источников.
4. Обработка и систематизация информации.
5. Публичное выступление с результатами исследования.

**Структура и содержание доклада**

**Введение** - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи работы.

**Основная часть**. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная

часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора.
В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента. В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.
**В заключении** содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.
**Список использованных источников** представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.
**Приложение** к докладу оформляются на отдельных листах.

## Требования к письменному оформлению доклада

Оформление титульного листа по образцу, предложенному преподавателем.
Объем доклада может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; приложения к работе не входят в ее объем.
Доклад должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.
Обязательно наличие ссылок на используемую литературу.

***Критерии оценки доклада***
- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

## Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе – письменная работа небольшого объема. В западных вузах часто пишутся эссе всего на двух страницах, российских - допускается объем эссе до десяти страниц машинописного текста.

Начинать необходимо с главной идеи или яркой фразы, которая сразу же должна захватить внимание читателя. Здесь часто применяется сравнительная аллегория, когда неожиданный факт или событие связывается с основной темой эссе.

Эссе не может содержать много тем или идей (мыслей). Оно отражает и развивает только один вариант, одну мысль. Эссе - есть ответ на этот единственный вопрос.

Следует отвечать четко на этот поставленный вопрос и не отклонятся от темы: текст эссе должен "привораживать", быть динамичным и содержать что-то новое или

любопытное для читателя. За текстом эссе читатель должен постоянно ощущать, "видеть" его автора - живого человека.

При этом содержание вопроса может охватывать широкий спектр проблем, требующих привлечения большого объема литературы. В этом случае можно принять решение, согласно которому следует освещать и иллюстрировать только определенные аспекты выбранной темы. После этого не возникнет никаких сложностей, если автор не будет выходить за рамки очерченного круга, а выбор будет вполне обоснован и подкреплен соответствующими доказательствами.

Исходя из решения о том, как следует отвечать на вопрос, автор должен составить план/структуру своего ответа. Структура любой письменной работы, в том числе и эссе, как правило, состоит из таких компонентов, как:

***Введение:*** суть и обоснование выбора данной темы. Обязательным является изложение причин написания эссе. Почему эта тема интересна автору и должна также быть интересна читателю?

***Развитие темы:*** аргументированное раскрытие темы на основе собранного материала (идеи, модели и данные).

***Заключение:*** обобщение материала и аргументированные выводы по теме с указанием возможных путей решения исследуемой проблемы.

Необходимым условием при написании эссе является грамотная расстановка акцентов. Хорошо проверенный и совершено необходимый способ построения любого эссе — использование подзаголовков для обозначения ключевых моментов аргументированного изложения. Такой подход помогает следовать точно определенной цели. Подзаголовки нужны не только для обозначения основных разделов, которые необходимо осветить. Они помогают автору показать логику изложения материала.

## Оценивание эссе

Критерии оценки эссе могут трансформироваться в зависимости от их конкретной формы, при этом общие требования к качеству эссе могут оцениваться по следующим критериям:

| Критерий | Требования к автору |
|---|---|
| **Знание и понимание теоретического материала.** | - определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;<br>- используемые понятия строго соответствуют теме;<br>- самостоятельность выполнения работы. |
| **Анализ и оценка информации** | - грамотно применяет категории анализа;<br>- умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и |

| | |
|---|---|
| | явлений;<br>- способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;<br>- диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации);<br>- обоснованно интерпретирует текстовую информацию с помощью графиков и диаграмм;<br>- дает личную оценку проблеме. |
| **Построение суждений** | - ясность и четкость изложения;<br>- логика структурирования доказательств<br>- выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;<br>- приводятся различные точки зрения и их личная оценка;<br>- общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи. |
| **Оформление работы** | - работа отвечает основным требованиям к оформлению и использованию цитат;<br>- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;<br>- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации;<br>- соответствие формальным требованиям. |

**Методические рекомендации по оформлению презентации**

1) Не перегружать слайды текстом.
2) Наиболее важный материал лучше выделить.
3) Не следует использовать много мультимедийных эффектов анимации. Особенно нежелательны такие эффекты, как вылет, вращение, побуквенное появление текста. Оптимальная настройка эффектов анимации – появление, в первую очередь, заголовка слайда, а затем текста по абзацам. При этом если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране.

4) Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать темный цвет фона и светлый цвет шрифта.
5) Текст презентации должен быть написан без орфографических и пунктуационных ошибок.

## Методические рекомендации по подготовке к занятию с использованием кейсового метода

В ходе подготовки к занятию необходимо тщательно изучить ситуацию, проанализировать предлагаемый материал и сделать для себя предварительные выводы. Задача студентов — самостоятельно провести обстоятельный анализ ситуации.

***Примерная схема подготовки к обсуждению ситуации на семинаре:***

1. Просмотрите материал ситуации, не углубляясь в детали.
2. Прочтите ситуацию внимательно, на этот раз, обращая внимание на все факты и обстоятельства.
3. Ознакомьтесь с материалами, представленными в рисунках и таблицах.
4. Определите стратегические задачи и проблемы.
5. Примените концепции, методики и подходы дисциплины, которые вы изучили.
6. Подкрепляйте свою точку зрения и мнение фактами и аргументами.

***При работе в подгруппе (команде) каждому участнику рекомендуется придерживаться следующих правил:***

− активно принимать участие в высказывании идей и в обсуждении;
− терпимо относиться к мнениям других участников;
− не прерывать высказывающего, давать ему возможность полностью высказаться;
− не повторяться вслух;
− не манипулировать неточными или неверными сведениями для того, чтобы приняли Вашу точку зрения;
− помнить, что каждый участник имеет равные права;
− не навязывать своего мнения другим;
− четко формулировать свое окончательное мнение (устно или письменно).

***Представление результатов работы по темам:***

Для представления результатов рекомендуется подготовить на одной странице резюме в виде выводов (текст, графики, таблицы). Выступление спикера (руководителя подгруппы) должно быть в пределах 10 минут, а предварительно на доске записываются основные результаты работы. Остальные подгруппы выступают слушателями и оппонентами докладчика, а затем оценивают доклад руководителя подгруппы.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| 12. Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|
| Аудитория № 419 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Перечень технических средств обучения: ноутбук ASUS M51Ta ZM80/4gb/320 gb/dvd-sm, проектор Optoma EX762 progector (стационарный), доска Inteactivy 1280 с антибликовым покрытием; | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine; Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 410 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная300*100см. | ПО отсутствует |
| Аудитория № 411 - помещение для занятий Практическое занятиеского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная 300*130 см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License |

| | | |
|---|---|---|
| | | No level Legalization Get Genuine;<br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition.<br>250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| Аудитория № 412 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 60; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine;<br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition.<br>250499 Node 1 year Educational Renewal License; |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2026 | Операционная система и комплект приложений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2026 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственный за ОПОП _____ Комачева О.А.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В. Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«14» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# МАТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2
Семестры – 3,4
Итоговая форма контроля:
контрольная работа, экзамен

Рабочую программу разработали:
Хармонова А.А., ст. преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……. 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП …… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……. 5
5. Содержание дисциплины ……. 5
5.1. Количество часов по видам занятий ……... 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…… 6
5.2.1. Содержание лекционных занятий……. 6
5.2.2. Содержание практических занятий…….. 8

6. Самостоятельная работа студентов …… 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ……. 14
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины …… 14
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 15
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 15
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине..... 15
7.2.3. Вопросы к экзамену……..... 20

8. Перечень основной и дополнительной литературы ……. 22
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …… 23
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ……. 23
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ……. 24

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

Область профессиональной деятельности выпускника.

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогические;
- развивающие;
- реабилитационные (восстановительные);
- компенсаторные.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

ОПК-12. Способен проводить исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| Знать:<br>значение и области применения математической статистики<br>Уметь:<br>- использовать изученные законы распределения случайных величин в практических задачах<br>- использовать основные приемы обработки экспериментальных данных для оценки значений параметров и проверки значимости гипотез<br>Иметь опыт:<br>владения теоретико-вероятностными методами для решения прикладных задач по специальности | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/01.6 Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | УК-1 |
| Знать:<br>основное программное обеспечение, предназначенное для математических расчетов<br>Уметь:<br>обрабатывать статистическую информацию для оценки значений параметров и проверки статистических гипотез<br>Иметь опыт:<br>применения вероятностного подхода и статистического анализа для описания решения прикладных задач | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/03.6 Проведение мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта<br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>C/03.6 Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды<br>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/04.6 Контроль результатов мероприятий (занятий) по физическому | ОПК-12 |

| | | |
|---|---|---|
| | воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта школьников с целью коррекции разработанных планов | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Математические методы в физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: Б1. В.О2.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3-м и 4-ом семестрах по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля в 3-ем семестре – контрольная работа, в 4-ом семестре – экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по математике и информатике в объеме средней школы.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 3 | 4 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | 14 | 8 | 6 |
| Лекции | 6 | 4 | 2 |
| Практические занятия | 8 | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | 9 | контрольная работа | экзамен |
| ***Самостоятельная работа*** | 85 | 57 | 28 |
| Общая трудоемкость часы | 108 | 108 | |
| З.Е. | 3 | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекц. занятия | Практич. занятия | Самост. работа |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| Тема 1. Случайные величины. Основные распределения случайных величин | | | | |
| 1.1 Ряд распределения, многоугольник и функция распределе- | 12 | 1 | - | 11 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ния дискретной случайной величины. Числовые характеристики дискретной случайной величины | | | | |
| 1.2 Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины. Числовые характеристики непрерывной случайной величины | 12 | 1 | - | 11 |
| Тема 2. Основы математической статистики | | | | |
| 2.1 Выборки и их характеристики | 15 | 1 | 2 | 12 |
| 2.2 Элементы теории оценок и проверки гипотез | 40 | 2 | 4 | 34 |
| 2.3 Корреляционно-регрессионный анализ | 20 | 1 | 2 | 17 |
| Экзамен | 9 | | | |
| Всего | 108 | 6 | 8 | 85 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (6 час.)

**Тема 1.** Случайные величины. Основные распределения случайных величин (24 час.)

***Лекция №1. Случайные величины. Числовые характеристики случайных величин. Основные распределения случайных величин*** **(1 час)**

План.

2. Понятие случайной величины. Виды случайных величин.
3. Ряд, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины.
4. Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины.
5. Основные числовые характеристики случайных величин.
6. Числовые характеристики дискретных случайных величин.
7. Числовые характеристики непрерывных случайных величин.
8. Основные распределения дискретных случайных величин.
9. Основные распределения непрерывных случайных величин.

Краткое содержание:

Понятие случайной величины. Дискретные и непрерывные случайные величины. Закон распределения и функция распределения случайной величины. Виды

задания дискретной случайной величины. Функция распределения дискретной случайной величины. Интегральная и дифференциальная функции распределения непрерывной случайной величины. Основные числовые характеристики случайных величин: математическое ожидание, дисперсия, среднее квадратическое отклонение. Вычисление числовых характеристик дискретной случайной величины. Вычисление числовых характеристик непрерывных случайных величин. Основные распределения дискретных случайных величин: биномиальный закон распределения, закон Пуассона. Основные распределения непрерывных случайных величин: равномерный закон распределения, показательный закон распределения, нормальный закон распределения.

**Тема 2**. Основы математической статистики (75 час.)

***Лекция №1. Выборочный метод статистических исследований*** **(1 час)**

План.

1. Выборочный метод исследования.
2. Первичная обработка экспериментальных данных.
3. Дискретный и интервальный вариационный ряд.

Краткое содержание.

Основные понятия математической статистики. Генеральная и выборочная совокупности. Правила построения дискретного и интервального вариационных рядов.

***Лекция №2. Оценка параметров генеральной совокупности*** **(1 час)**

План.

1. Понятие статистической оценки.
2. Точечные оценки.
3. Интервальные оценки.

Краткое содержание.

Оценка параметров генеральной совокупности по выборочным показателям. Точечные оценки характеристики положения (выборочное среднее, мода, медиана) и характеристики вариативности (размах, выборочная и исправленная дисперсии, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации). Интервальные оценки генеральной средней нормально распределенной случайной величины.

***Лекция №2-3. Проверка статистических гипотез*** **(2 часа)**

План.

1. Статистическая гипотеза.
2. Статистические критерии различий.
3. Параметрические критерии различий.
4. Непараметрические критерии различий.
5. Критерии согласия.

Краткое содержание.

Статистическая гипотеза. Правило принятия статистического вывода. Стати-

стические критерии различий. Параметрические, непараметрические критерии различий и критерии согласия. Параметрические критерии. Сравнение двух выборочных средних значений для независимых выборок (*t*-критерий Стьюдента). Сравнение двух выборочных средних значений для связанных выборок (модифицированный *t*-критерий Стьюдента). Непараметрические критерии. Ранги. Критерий Вилкоксона для двух независимых и зависимых выборок. Критерии согласия.

***Лекция №3. Корреляционно-регрессионный анализ*** **(1 час)**

План.

1. Коэффициент корреляции.
2. Коэффициент корреляции Пирсона.
3. Коэффициент корреляции Спирмена.

Краткое содержание.

Регрессионный и корреляционный анализ: основные понятия. Коэффициент корреляции. Коэффициент корреляции Пирсона. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Линейная регрессия.

### 5.2.2. Содержание практических занятий (8 час.)

*Практическое занятие №1*. Выборки и их характеристики (2 час.)
План.

1. Сущность выборочного метода исследований.
2. Первичная обработка экспериментальных данных.
3. Составление дискретных и интервальных вариационных рядов. Построение полигона и гистограммы.

*Практическое занятие №2-3.* Элементы теории оценок и проверки гипотез (4 час.)
План.

1. Вычисление основных выборочных показателей: выборочное среднее, мода, медиана, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации. Статистическая ошибка выборочной средней.
2. Составление доверительного интервала для генерального среднего для выборок разного объема.
3. Сравнение двух выборочных средних значений для независимых выборок (*t*-критерий Стьюдента).
4. Критерий Вилкоксона для двух независимых выборок.
5. Критерий W-Шапиро-Уилка.

*Практическое занятие №4.* Корреляционно-регрессионный анализ (2 час.)
План.

1. Построение корреляционного поля. Определение формы, направленности и тесноты корреляционной зависимости.
2. Вычисление коэффициента корреляции Пирсона.
3. Вычисление коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

4. Построение линейного уравнения регрессии.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении темы студент самостоятельно готовится по следующим вопросам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Ряд распределения, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины. Числовые характеристики дискретной случайной величины. Основные законы распределения дискретных случайных величин | 11 | Выполнение расчетно-графического задания, собеседование |
| 2 | Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины. Числовые характеристики непрерывной случайной величины. Основные законы распределения непрерывных случайных величин | 11 | Выполнение расчетно-графического задания, собеседование |
| 3 | Выборки и их характеристики | 12 | Выполнение расчетно-графического задания, собеседование |
| 4 | Элементы теории оценок и проверки гипотез | 34 | Выполнение расчетного задания, собеседование |
| 5 | Корреляционно-регрессионный анализ | 17 | Выполнение расчетно-графического задания, собеседование |
| Итого | | 85 | |

Примечание. Расчетно-графические задания составляют контрольную работу по дисциплине.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Задания для самостоятельной работы

1. Ряд распределения, многоугольник и функция распределения дискретной случайной величины. Числовые характеристики дискретной случайной величины. Основные законы распределения дискретных случайных величин.

*Пример расчетно-графического задания*. Дано распределение дискретной

случайной величины $X$. Найти математическое ожидание, дисперсию и среднее квадратическое отклонение. Построить график функции распределения $F(x)$, полигон. Найти вероятность события $A = \{4 < X \le 8\}$.

| $x_i$ | 4 | 6 | 8 | 10 |
|---|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,1 |

*Контрольные вопросы*.

1. Что изучает теория вероятностей?
2. Что такое испытание? Приведите пример.
3. Дайте определение случайной величины.
4. Что называется законом распределения случайной величины?
5. Какая случайная величина называется дискретной?
6. Как называется табличная форма задания закона распределения дискретной случайной величины?
7. Что собой представляет графическая форма задания закона распределения дискретной случайной величины?
8. Чему равна сумма всех вероятностей значений дискретной случайной величины?
9. Какая числовая характеристика случайной величины имеет вероятностный смысл в том, что ее значение равно среднему арифметическому значению случайной величины?
10. Какая числовая характеристика имеет размерность квадрата случайной величины?
11. В каких случаях, вместо биномиального закона распределения используется закон распределение Пуассона?
12. Рассмотрите применение биномиального распределения в ставках на спорт (оценка результатов игрока).

2. Функция распределения и плотность распределения вероятностей непрерывной случайной величины. Числовые характеристики непрерывной случайной величины. Основные законы распределения непрерывных случайных величин.

*Пример расчетно-графического задания*. Непрерывная случайная величина *X* задана интегральной функцией распределения $F(x)$.

$$F(x) = \begin{cases} 0 & при \quad x \le 0, \\ \dfrac{x^2}{9} & при \quad 0 < x \le 3, \\ 1 & при \quad x > 3. \end{cases}$$

Определить дифференциальную функцию распределения $f(x)$, математическое ожидание, дисперсию и среднее квадратическое отклонение случайной величины *X*. Построить графики функций $F(x)$ и $f(x)$.

*Контрольные вопросы.*

1. Какая случайная величина называется непрерывной?
2. Чему равна вероятность того, что непрерывная случайная величина примет определенное значение?

3. Что такое дифференциальная функция распределения непрерывной случайной величины?

4. Какие наиболее существенные черты закона распределения случайной величины выражают ее числовые характеристики?

5. Запишите формулу для вычисления дисперсии непрерывной случайной величины, заданной на интервале (a;b).

6. Чему равно математическое ожидание непрерывной случайной величины X, распределенной равномерно в интервале (4;8)?

7. Непрерывная случайная величина имеет показательный закон распределения. Запишите формулу её дифференциальной функции распределения.

8. Как изменяется вид кривой нормального распределения при одновременном уменьшении математического ожидания и среднего квадратического отклонения?

9. Постройте график нормированного распределения.

10. В чем заключается правило «трех сигм»?

11. Случайная величина  имеет нормальный закон распределения с параметрами .

12. Составьте интервал, в котором практически достоверно заключены все ее значения.

3. Выборки и их характеристики.

*Пример расчетно-графического задания*. Произведена выборка результатов штрафных бросков в кольцо у учащихся 9-х классов (мальчиков): 7, 5, 4, 7, 8, 5, 6, 6, 5, 6, 7, 4, 9, 5, 6, 3, 7, 8, 6, 7, 7, 5, 6, 7 (количество попаданий из 10 бросков). По выборочным данным составить безынтервальный вариационный ряд, построить полигон. Вычислить выборочное среднее значение, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней. Указать моду и медиану. Описать каждое полученное значение.

*Контрольные вопросы.*

1. В чем заключается выборочный метод исследования?

2. Какие обязательные требования предъявляются к выборочной совокупности?

3. Что такое вариационный ряд?

4. В исследовании принимали участие 76 человек. Для построения интервального вариационного ряда, по формуле Стерджеса, вычислите оптимальное число интервалов.

5. Расскажите алгоритм построения интервального вариационного ряда.

6. Что такое полигон и гистограмма? Схематично изобразите эти графики.

7. Верно ли утверждение, что «Кумулятивная кривая – это убывающая кривая»?

4. Элементы теории оценок и проверки гипотез.

*Пример расчетно-графического задания*. В начале учебного года проводи-

лась оценка уровня общефизической подготовки студентов группы №1 (направление «Экономика») и группы №2 (направление «Юриспруденция») 1-го курса, и одним из контрольных упражнений был бег на 100 м. Результаты тестирования представлены в таблице (сек):

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Группа №1 (X)* | 9,5 | 10,1 | 9,7 | 10,8 | 10,2 | 9,2 | 9,0 | 10,4 | 11,0 | 10,7 | 9,6 | 10,5 |
| *Группа №2 (Y)* | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,1 | 10,0 | 9,7 | 8,9 | 10,1 | 9,6 | 9,5 | 9,0 | 9,8 |

При помощи *t* - критерия Стьюдента установить, достоверны ли различия результатов бега на 100 м у студентов 1 курса направления «Экономика» и «Юриспруденция».

*Контрольные вопросы.*

1. Что называют статистической оценкой исследуемого параметра генеральной совокупности?
2. Какие данные являются несгруппированными? сгруппированными?
3. Чему равна мода вариационного ряда 2,3,3,4,5,6,8?
4. Произведено девять измерений некоторой случайной величины (в мм): 3,3,3,4,5,5,6,7,7. Чему равна медиана данного вариационного ряда?
5. Перечислите характеристики вариативности выборочной совокупности.
6. Известно, что коэффициент вариации равен 28%. Что можно сказать о выборочной совокупности?
7. Дана интервальная оценка $(5{,}5;\ 6{,}5)$ математического ожидания нормально распределенного количественного признака. Чему равна точечная оценка математического ожидания?
8. Дана интервальная оценка $(6{,}8;\ 9{,}8)$ математического ожидания нормально распределенного количественного признака. Чему равна точность этой оценки?
9. Что показывает статистическая ошибка, и как она зависит от объёма выборки?
10. В чем заключается ошибка первого рода?
11. Что такое «ось значимости»?
12. Что такое критерии различия?
13. Простой статистический ряд имеет вид: 2; 5; 2; 1; 4. Чему равен ранг варианты 5?
14. Критерий W-Вилкоксона. Сумма рангов значений исследуемого показателя первой группы , второй - . Чему равно эмпирическое значение W- критерия Вилкоксона?
15. Критерий W-Вилкоксона. Известно, что , при уровне значимости 0,05, при уровне значимости 0,01. На основании приведенных данных, какая принимается гипотеза?
16. Критерий t-Стьюдента. Известно, что , при уровне значимости 0,05, при уровне значимости 0,01. На основании приведенных данных, какая принимается гипотеза?
17. Какие вы знаете критерия согласия и, каковы условия их применения?
18. Что характеризуют показатели асимметрии и эксцесса?

5. Корреляционно-регрессионный анализ.

*Пример расчетно-графического задания*. Результаты, показанные десятиборцами в толкании ядра (X) и метании диска (Y), представлены в таблице:

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *X, м* | 16,28 | 14,21 | 15,12 | 13,39 | 13,38 | 13,38 | 13,62 | 13,90 |
| *Y, м* | 44,70 | 40,97 | 47,34 | 41,86 | 43,56 | 40,00 | 42,44 | 40,54 |

Определить форму и направление взаимосвязи между результатами в толкании ядра и метании диска с помощью построения графика корреляционного поля.

Вычислить коэффициент корреляции Браве-Пирсона между результатами в толкании ядра и метании диска.

Проверить достоверность найденного коэффициента корреляции.

*Контрольные вопросы.*

1. Что такое корреляционное поле?
2. Какие значения принимает коэффициент корреляции?
3. Расчетное значение коэффициента корреляции между случайными величинами и оказалось равным нулю. Что это означает?
4. Какова единица измерения коэффициента корреляции?
5. В каких случаях вычисляют коэффициенты множественной корреляции?
6. В чем состоит основная задача регрессионного анализа?
7. Выборочное уравнение парной регрессии имеет вид $y = 4 - 3x$. Чему равен выборочный коэффициент регрессии?
8. Выборочное уравнение парной регрессии имеет вид $y = -2 + 5x$. Какие значения может принимать выборочный коэффициент корреляции?
9. При построении выборочного уравнения парной регрессии вычислены: выборочный коэффициент корреляции $r = 0{,}65$ и выборочные средние квадратические отклонения $\sigma_x = 2, \sigma_y = 4$. Чему равен выборочный коэффициент регрессии X на Y?

Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно

1. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физической культуры / Под ред. В.С.Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 176 с.

2. Гусева, Е. Н. Теория вероятностей и математическая статистика : учебное пособие : [16+] / Е. Н. Гусева. – 7-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 220 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83543 (дата обращения: 19.05.2026). – ISBN 978-5-9765-1192-7. – Текст : электронный.

3. Шмелёв, П. А. Элементы теории вероятностей и математической статистики : учебное пособие / Г. А. Шмелёва, А. Н. Фураев; П. А. Шмелёв .— Малаховка : МГАФК, 2014 .— 191 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/773030 (дата обращения: 19.05.2026)

4. Костенко, Е.Г. Математика и математическая статистика : учеб. пособие / Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Е.Г. Костенко .— Краснодар : КГУФКСТ, 2020 .— 151 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/814167 (дата обращения: 19.05.2026)

5. Алексеева, И.В. Математическая статистика в физической культуре и спорте / И.В. Алексеева .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2020 .— 106 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/775919 (дата обращения: 19.05.2026)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/01.6 Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями<br>здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | Знает (пороговый уровень):<br>основные методы поиска, сбора и обработки информации, метод системного анализа<br>Умеет (стандартный уровень):<br>находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи, использовать системный подход<br>Имеет опыт (эталонный уровень):<br>осуществлять критический анализ и синтез информации, полученной из различных источников,<br>работы с методикой системного подхода для решения поставленных задач. |
| ОПК-12 | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному | Знает (пороговый уровень):<br>основные методы сбора и первичной обработки информации; компьютерные программы для обработки результатов научных исследований<br>Умеет (стандартный уровень):<br>производить простейшие расчеты с использованием программных средств<br>Имеет опыт (эталонный уровень):<br>работы с программными средствами для решения поставленных задач в области адаптивной физической культуры и спорта |

| | | |
|---|---|---|
| | спорту<br>B/03.6 Проведение мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта<br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>C/03.6 Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды<br>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/04.6 Контроль результатов мероприятий (занятий) по физическому воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта школьников с целью коррекции разработанных планов | |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Уровень теоретической подготовленности и сформированности практических умений и навыков бакалавров по использованию методов математической статистики для решения профессионально-прикладных задач оценивается тестированием непосредственно на каждом практическом занятии. Итоговый контроль теоретических знаний и практических умений бакалавров осуществляется с помощью проведения экзамена.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

1. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | -1 | 1 | 3 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,3 | $p$ | 0,4 | 0,1 |

Чему равно значение $p$?

а) $p = 0{,}1$; б) $p = 0{,}3$; в) $p = 0{,}5$; г) $p = 0{,}2$.

2. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | -1 | 1 |
|---|---|---|
| $p_i$ | $p_1$ | $p_2$ |

Известно, что $M(X) = 0{,}4$. Чему равны значения $p_1$ и $p_2$?

а) $p_1 = 0{,}1$, $p_2 = 0{,}9$; б) $p_1 = 0{,}4$, $p_2 = 0{,}6$;

в) $p_1 = 0{,}3$, $p_2 = 0{,}7$; г) $p_1 = 0{,}5$, $p_2 = 0{,}5$.

3. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | -2 | 2 | 4 |
|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,5 | 0,2 | 0,3 |

Чему равна вероятность события $A = \{1 \le X \le 4\}$?

а) $p(A) = 0{,}5$; б) $p(A) = 0{,}3$; в) $p(A) = 0{,}2$; г) $p(A) = 1$.

4. Какая числовая характеристика случайной величины имеет вероятностный смысл в том, что ее значение равно среднему арифметическому значению случайной величины?

а) математическое ожидание;

б) дисперсия;

в) среднее квадратическе отклонение;

г) мода.

5. Множество значений дискретной случайной величины

а) является конечным множеством фиксированных величин;

б) является конечным или бесконечным, но счетным множеством фиксиро-

ванных величин;

в) заполняет конечный промежуток на числовой оси;

г) заполняет конечный или бесконечный промежуток на числовой оси.

6. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | 0 | 2 | 4 |
|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,4 | 0,2 | 0,4 |

Тогда математическое ожидание этой случайной величины равно…

а) 1; б) 2; в) 4; г) 5.

7. Известно, что дисперсия дискретной случайной величины $X$ равна 16, тогда ее среднее квадратическое отклонение равно

а) 4; б) 8; в) 16; г) 0.

8. Известно, что среднее квадратическое отклонение случайной величины $X$ равно 0,2, тогда ее дисперсия равна

а) 0,2; б) 2; в) 0,4; г) 0,04.

9. Математическое ожидание случайной величины $X$ обладает свойством…

а) $M(C)=0$; б) $M(C)=C$;

в) $M(C)=-C$; г) $M(C)=2C$.

10. Случайная величина $X$ определена как $X=4$. Тогда математическое ожидание этой случайной величины равно…

а) $M(X)=0$; б) $M(X)=2$; в) $M(X)=4$; г) $M(X)=16$.

11. Дисперсия случайной величины $X$ обладает свойством …

а) $D(C\cdot X)=C\cdot D(X)$; б) $D(X+C)=D(X)$;

в) $D(X+C)=D(X)+C$; г) $D(C\cdot X)=D(X)$.

12. Случайная величина $X$ определена как $X=4$. Тогда дисперсия этой случайной величины равна…

а) $D(X)=0$; б) $D(X)=2$; в) $D(X)=4$; г) $D(X)=16$.

13. Функция распределения случайной величины есть

а) убывающая функция на всей числовой оси;

б) неубывающая функция на всей числовой оси;

в) функция, значения которой изменяются от -1 до 1;

г) функция, значения которой изменяются от $-\infty$ до $+\infty$.

14. Закон распределения дискретной случайной величины $X$ задан таблицей распределения:

| $x_i$ | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|
| $p_i$ | 0,1 | 0,3 | 0,6 |

Тогда ее функция распределения вероятностей имеет вид…

а) $F(x)=\begin{cases}0{,}1, & \text{если } x\le 3\\ 0{,}3, & \text{если } 3<x\le 4\\ 0{,}6, & \text{если } 4<x\le 5\\ 1, & \text{если } x>5\end{cases}$

б) $F(x)=\begin{cases}0, & \text{если } x\le 3\\ 0{,}1, & \text{если } 3<x\le 4\\ 0{,}3, & \text{если } 4<x\le 5\\ 0{,}6, & \text{если } x>5\end{cases}$

в) $F(x)=\begin{cases} 0, & \text{если} \quad x \le 3 \\ 0{,}1, & \text{если} \quad 3 < x \le 4 \\ 0{,}3, & \text{если} \quad 4 < x \le 5 \\ 1, & \text{если} \quad x > 5 \end{cases}$ г) $F(x)=\begin{cases} 0, & \text{если} \quad x \le 3 \\ 0{,}1, & \text{если} \quad 3 < x \le 4 \\ 0{,}4, & \text{если} \quad 4 < x \le 5 \\ 1, & \text{если} \quad x > 5 \end{cases}$

15. Стандартным (нормированным) законом распределения $N(0;1)$ называется…

а) биномиальный закон распределения со значениями параметров $m=0$ и $n=1$;

б) равномерный закон распределения на отрезке $[0;1]$;

в) показательный закон распределения со значениями параметров $\lambda=0$ и $n=1$;

г) нормальный закон распределения со значениями $M(X)=0$ и $D(X)=1$.

16. При увеличении значения параметра $\sigma^2$ график плотности вероятности нормального закона распределения …

а) смещается вдоль оси $x$ вправо;

б) смещается вдоль оси $x$ влево;

в) вытягивается вверх, сжимаясь вдоль оси $x$;

г) становится более плоским, растягиваясь вдоль оси $x$.

17. Дискретная случайная величина $X$ имеет биномиальный закон распределения $P\left(X=\frac{3}{7}\right)=C_7^3 \cdot p^3 \cdot 0{,}8^4$. Тогда значение $p$ равно…

а) 0,1; б) 0,2; в) 0,4; г) 0,6.

18. Непрерывная случайная величина $X$ распределена по нормальному закону и ее плотность вероятности имеет вид $f(x)=\frac{1}{3\sqrt{2\pi}}e^{-\frac{(x-6)^2}{18}}$. Тогда дисперсия этой случайной величины $X$ равна…

а) 3; б) 6; в) 9; г) 18.

19. Непрерывная случайная величина $X$ задана функцией распределения вероятностей $F(x)=\begin{cases} 1-e^{-5x}, & \text{при } x \ge 0, \\ 0, & \text{при } x < 0. \end{cases}$

Тогда среднеквадратичное отклонение этой случайной величины равно…

а) 0,2; б) 0,5; в) 2,5; г) 5.

20. Математическое ожидание случайной величины $X$, распределенной равномерно в интервале $(2;8)$ равно…

а) 2; б) 3; в) 5; г) 8.

21. Случайная величина $X$ имеет нормальный закон распределения с параметрами $a=20, \sigma=2$. Тогда интервал, в котором практически достоверно заключены все ее значения…

а) $(14;26)$; б) $(18;22)$; в) $(10;20)$; г) $(10;40)$.

22. Статистическое распределение выборки имеет вид

| $x_i$ | 2 | 4 | 6 | 8 |
|---|---|---|---|---|
| $n_i$ | 5 | 8 | 5 | 7 |

Тогда объем выборки равен…

а) 10; б) 20; в) 25; г) 32.

23. Произведено восемь измерений некоторой случайной величины (в мм): 3,3,3,4,5,5,7,7. Тогда медиана данного вариационного ряда равна…

а) 3; б) 4,5; в) 5; г) 8.

24. Медиана вариационного ряда 2,3,3,4,5,6,8 равна…

а) 3; б) 4; в) 4,4; г) 7.

25. Произведено четыре измерения (без систематических ошибок) некоторой случайной величины (в мм): 7,9,10,16. Тогда несмещенная оценка математического ожидания равна…

а) 8; б) 9; в) 9,5; г) 10,5.

26. Несмещенная оценка дисперсии равна 4. Тогда среднее квадратическое отклонение равно…

а) 2; б) 4; в) 16; г) 8.

27. Характеристикой вариативности выборочной совокупности является:

а) выборочное среднее;

б) мода;

в) медиана;

г) выборочное среднее квадратическое отклонение.

28. Коэффициент вариации равен 10%, выборочное среднее составляет 10. Тогда среднее квадратическое отклонение равно…

а) 0,01; б) 1; в) 100; г) 10.

29. Статистическая ошибка выборочной средней составляет 2, а среднее квадратическое отклонение равно 6. Тогда объем выборки равен…

а) 2; б) 3; в) 4; г) 9.

30. Точечная оценка математического ожидания нормального распределения равна 15. Тогда его интервальная оценка может иметь вид…

а) $(12{,}5;17{,}5)$; б) $(14;17)$; в) $(12{,}5;15)$; г) $(15;17{,}5)$.

31. Надежность оценки принято выбирать равной:

а) 0,5; 0,55; 0,9; 0,95;

б) 0,9; 0,95; 0,99; 0,999;

в) 0,8; 0,85; 0,9; 0,95;

г) 0,96; 0,97; 0,98; 0,99.

32. При проверки нулевой гипотезы может быть допущена ошибка. Ошибка второго рода заключается в том, что:

а) отвергается нулевая гипотеза, хотя она на самом деле она верна;

б) принимается нулевая гипотеза, хотя она на самом деле она не верна;

в) отвергается альтернативная гипотеза, хотя она на самом деле она верна;

г) принимается альтернативная гипотеза, хотя на самом деле она не верна.

33. Простой статистический ряд имеет вид: 2; 5; 2; 1; 4. Ранг варианты 5 равен…

а) 4; б) 14; в) 5; г) 25.

34. Критерий *W*-Вилкоксона. Сумма рангов значений исследуемого показателя первой группы $\sum R_1 = 130$, второй - $\sum R_2 = 70$. Тогда эмпирическое значение *W*-критерия Вилкоксона равно…

а) 60; б) 70; в) 130; г) 200.

35. Критерий *t*-Стьюдента. Известно, что $t_{эмп} = 1{,}980$, $t_{кр} = 2{,}101$ при уровне значимости 0,05, $t_{кр} = 2{,}878$ при уровне значимости 0,01. На основании приведенных данных делается вывод, что…

а) принимается нулевая гипотеза при уровне значимости 0,05;

б) принимается альтернативная гипотеза при уровне значимости 0,05;

в) принимается нулевая гипотеза при уровне значимости 0,01;

г) принимается альтернативная гипотеза при уровне значимости 0,01.

д) принимается альтернативная гипотеза при уровне значимости 0,05 или нулевая гипотеза при уровне значимости 0,01.

36. Коэффициент корреляции принимает значения…

а) $[0;1]$; б) $[-1;1]$; в) $(0;1)$; г) $(-1;1)$.

37. Расчетное значение коэффициента корреляции между случайными величинами $X$ и $Y$ оказалось равным $r = 0$. Это означает, что наблюдается…

а) отсутствие взаимосвязи между случайными величинами $X$ и $Y$;

б) статистическая линейная зависимость между случайными величинами $X$ и $Y$;

в) статистическая нелинейная зависимость между случайными величинами $X$ и $Y$;

г) функциональная зависимость.

38. Выборочное уравнение парной регрессии имеет вид $y = 7 + 2x$. Тогда выборочный коэффициент регрессии равен…

а) $\frac{7}{2}$; б) 7; в) 2; г) $\frac{2}{7}$.

39. Выборочное уравнение регрессии имеет вид $y = 3 - 4x$. Тогда выборочный коэффициент корреляции *может быть* равен…

а) 3,0; б) $-4{,}0$; в) 0,7; г) $-0{,}7$.

40. При построении выборочного уравнения парной регрессии вычислены: выборочный коэффициент корреляции $r = 0{,}65$ и выборочные средние квадратические отклонения $\sigma_x = 2, \sigma_y = 4$. Тогда выборочный коэффициент регрессии $X$ на $Y$ равен…

а) -1,30; б) 5,20; в) 0,325; г) 1,30.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Случайные величины, их типы и способы описания.
2. Ряд распределения дискретной случайной величины, многоугольник распределения.
3. Числовые характеристики дискретной случайной величины: математическое ожидание, дисперсия, среднее квадратическое отклонение.
4. Интегральная функция распределения непрерывной случайной величины, ее свойства и график.
5. Числовые характеристики непрерывной случайной величины.

6. Дифференциальная функция распределения непрерывной случайной величины, ее свойства.

7. Равномерное распределение, его графическое изображение.

8. Общее нормальное распределение, его графическое распределение.

9. Нормированное (стандартное) нормальное распределение, его графическое распределение.

10. Вероятность попадания нормально распределенной случайной величины в заданный интервал.

11. Правило «трех сигм».

12. Основные понятия математической статистики: генеральная совокупность, выборочная совокупность. Выборочный метод статистических исследований.

13. Понятие выборки. Требования, предъявляемые к выборке. Виды выборок.

14. Формы представления экспериментальных данных: статистический ряд, статистическое распределение выборки, вариационный ряд.

15. Безынтервальный (дискретный) вариационный ряд. Полигон. Кумулята.

16. Группировка статистических данных в виде интервального вариационного ряда. Гистограмма.

17. Характеристики положения выборочной совокупности: выборочное среднее, мода, медиана.

18. Характеристики вариативности выборочной совокупности: дисперсия, среднее квадратическое отклонение.

19. Коэффициент вариации.

20. Статистическая ошибка выборочной средней.

21. Интервальная оценка неизвестного параметра. Задача интервального оценивания, доверительный интервал, доверительная вероятность.

22. Доверительный интервал для оценки генерального среднего случайной величины имеющей нормальное распределение.

23. Понятие статистической гипотезы. Виды статистических гипотез. Общий алгоритм проверки статистической гипотезы.

24. Статистические критерии различий.

25. Параметрические критерии различий: проверка гипотезы о равенстве двух генеральных средних по независимым выборкам.

26. Параметрические критерии различий: проверка гипотезы о равенстве двух средних для связанных совокупностей.

27. Непараметрические критерии различий: проверка гипотезы о равенстве выборочных совокупностей по критерию Вилкоксона.

28. Критерии согласия.

29. Предварительная проверка соответствия нормальному распределению.

30. Регрессия. Задача регрессионного анализа. Уравнение регрессии.

31. Корреляция. Задачи корреляционного анализа.

32. Построение корреляционного поля, определение формы и направлен-

ности корреляционной зависимости.

33. Определение тесноты корреляционной связи. Коэффициент корреляции Браве-Пирсона.

34. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Критерии оценки знаний обучающихся на экзамене:

«отлично» выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания материала учебной дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений (тестовое задание выполнено на 91-100%);

«хорошо» выставляется студенту, если он хорошо знает материал учебной дисциплины, умеет применять полученные знания на практике, но допускает недочеты или ошибки при решении задачи (тестовое задание выполнено на 81-90%);

«удовлетворительно» выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний материала учебной дисциплины, недостаточно правильное понимание основных понятий курса, но при этом может применять имеющиеся знания по образцу в стандартной ситуации (тестовое задание выполнено на 70-80%);

«неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает большей части основного материала учебной дисциплины, не умеет использовать имеющиеся знания при решении типовых практических задач (тестовое задание выполнено менее чем на 70%).

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Рекомендуемая литература (основная):

1. Основы математической статистики: Учебное пособие для ин-тов физической культуры / Под ред. В.С.Иванова. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 176 с.

2. Гусева, Е. Н. Теория вероятностей и математическая статистика : учебное пособие : [16+] / Е. Н. Гусева. – 7-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 220 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=83543 (дата обращения: 19.05.2026). – ISBN 978-5-9765-1192-7. – Текст : электронный.

3. Шмелёв, П. А. Элементы теории вероятностей и математической статистики : учебное пособие / Г. А. Шмелёва, А. Н. Фураев; П. А. Шмелёв .— Малаховка : МГАФК, 2014 .— 191 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/773030 (дата обращения: 19.05.2026)

Рекомендуемая литература (дополнительная):

1. Костенко, Е.Г. Математика и математическая статистика : учеб. пособие / Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Е.Г. Костенко .— Краснодар : КГУФКСТ, 2020 .— 151 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/814167 (дата обращения:

19.05.2026)

2. Алексеева, И.В. Математическая статистика в физической культуре и спорте / И.В. Алексеева .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2020 .— 106 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/775919 (дата обращения: 19.05.2026)

3. Колданов, А. П. Теория вероятностей и математическая статистика : учебник : [16+] / А. П. Колданов, П. А. Колданов. – Москва : Издательский дом Высшей школы экономики, 2023. – 249 с. – (Учебники Высшей школы экономики). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=708119 (дата обращения: 19.05.2026). – Библиогр.: с. 239. – ISBN 978-5-7598-2544-9 (в пер.). – ISBN 978-5-7598-2829-7 (e-book). – DOI 10.17323/978-5-7598-2544-9. – Текст : электронный.

4. Завьялов, О. Г. Теория вероятностей и математическая статистика с применением Excel и Maxima : учебное пособие / О. Г. Завьялов, Ю. В. Подповетная ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва : Прометей, 2018. – 290 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494942 (дата обращения: 19.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907003-44-6. – Текст : электронный.

5. Канарейкин, А. И. Теория вероятностей и математическая статистика : учебник : [16+] / А. И. Канарейкин. – Москва ; Вологда : Инфра-Инженерия, 2024. – 136 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=727150 (дата обращения: 19.05.2026). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9729-1976-5. – Текст : электронный.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Интернет-источники:

1. http://sportfiction.ru/books/ - спортивная электронная библиотека, которая содержит электронные версии книг, периодических изданий, популярные и научные статьи.
2. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://sportmed.ru
3. Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru
4. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru
5. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс Ру-

конт». – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. http://www.elibrary.ru - eLIBRARY.RU (Научная электронная библиотека) - крупнейший российский информационно-аналитический портал.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основной формой занятий по изучению дисциплины является:

- прослушивание лекционного курса по дисциплине;
- на практических занятиях решение типовых задач с интерпретацией полученных результатов;
- самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой (включая конспект лекций) по изучаемому курсу, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Успешное усвоение дисциплины студентами предполагает обязательную подготовку к каждому виду занятий. Для эффективного усвоения материала дисциплины, при изучении теоретической части курса, студенту необходимо составлять подробный конспект основных вопросов рассматриваемых тем. Подготовка к практическим занятиям должна включать в себя проработку теоретического материала с использованием материала лекций, учебных пособий, учебников, выполнение домашних заданий. Системное изучение материала дисциплины обеспечивает его надежное закрепление в памяти и способствует более быстрой подготовки к экзамену.

Студентам необходимо обратить внимание на усвоение основных понятий математической статистики, терминов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

Для успешной сдачи экзамена по изучаемой дисциплине студент должен не только хорошо владеть теоретическим материалом, но и обладать основными практическими навыками:

- составления ряда распределения дискретной случайной величины;
- группировки и графического представления экспериментальных данных;
- оценивания параметров генеральной совокупности;
- осуществлять подбор статистического критерия и проверку гипотез о виде распределения и равенстве средних;
- устанавливать силу и характер корреляционной зависимости и производить проверку значимости коэффициента корреляции.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления<br>информации.<br>Количество посадочных<br>мест: для студентов -<br>10; для преподавателя -<br>1.<br>Мультимедийная доска - 1.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 2 шт, принтер.<br>Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Математические методы в ФКиС», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| 2. | Ауд. 83<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1.<br>рабочие станции – 1 шт,<br>Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| 3. | Ауд. 84<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18;<br>для преподавателя - 1. |
| 4. | Ауд.№ 88<br>учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -30;<br>для преподавателя -2.<br>Учеб.доска для мела - 2.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции - 32 шт,<br>проектор, экран. |
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы<br>специализированной<br>мебелью и техническими средствами обучения для<br>представления<br>информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1.<br>Учеб.доска для мела - 1. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 1Lic No level | | |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой А.П. Мартофляк

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«06» мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

# «ОСНОВЫ ВОЕННОЙ ПОДГОТОВКИ»

основной профессиональной образовательной программы

**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» направленность (профиль) «Физическая реабилитация»**

**Уровень образования**: бакалавриат

**Форма обучения**: заочная
Курс – 1. Семестр – 1,2
**Итоговая форма контроля:** зачёт (2)

Рабочую программу разработал:
доцент Мелихов В.В.

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта...3
II. Требования к освоению модуля …….....3
III. Планируемые результаты освоения модуля …….4
IV. Содержание образовательного модуля …….6
1.Содержание разделов (тем) образовательного модуля……6
2.Распределение учебного времени, выделенного на контактную работу обучающихся с преподавателем (по семестрам, разделам и видам учебных занятий), и на самостоятельную работу обучающихся ……21
3.Последовательность прохождения модуля……..24
4.Самостоятельная работа студентов……..26
5.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……...30
5.1.Этапы формирования компетенций……..30
5.2.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……31
5.3.Типовые контрольные задания или иные материалы……..32
5.3.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……..32
5.3.2.Тестовые задания дисциплины……...33
5.3.3.Вопросы к зачёту ……..……...38
V. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного модуля……....42
VI. Методические указания обучающимся по освоению образовательного модуля ……43
VII. Методические указания преподавателю по порядку подготовки и проведения учебных занятий, текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по образовательному модулю …….....44
VIII. Учебно-материальная база, необходимая для осуществления образовательного процесса по образовательному модулю …….....46

## I. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

Гражданская позиция УК-10, УК-11. «Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности».

## II. Требования к освоению модуля

К освоению модуля привлекаются граждане, проходящие обучение по образовательным программам высшего образования – программам

бакалавриата, программам специалитета. Общий бюджет модуля **108 часов (3 - З.Е.), из них 72 часа аудиторных занятий, 36 часов на самостоятельную работу**. Обучение осуществляется в очной и заочной форме. Реализация модуля должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование и практический опыт работы в данной области. **Преподаватели модуля должны иметь опыт военной службы.** Занятия практической направленности проводятся с использованием соответствующего вооружения. Реализация модуля обеспечивается:

учебно-методической литературой (учебно-методическими материалами, источниками учебной информации) по всем учебным разделам модуля в количестве, позволяющем осуществлять их одновременное изучение всеми обучающимися; доступом каждого обучающегося к базам данных вуза и библиотечным фондам, формируемым по всей номенклатуре учебных разделов модуля; наличием методических пособий и рекомендаций, в т.ч. в электронном виде, по всем видам учебных занятий всех разделов модуля, а также доступом к аудио-, видео-, мультимедийным учебным материалам и иным наглядным пособиям.

Материально-техническая база для реализации модуля включает:

базу для общевоенной подготовки: плац, оборудованный в соответствии с требованиями общевоинских уставов; аудитории для изучения уставов ВС РФ, огневой подготовки из стрелкового оружия, медицинской подготовки и радиационной, химической и биологической защиты (далее – РХБЗ); полевую учебную базу с размещенными на ней объектами, обеспечивающими проведение практик использования войсковых фортификационных сооружений, а также минно-взрывных инженерных заграждений; информационные ресурсы (средства) обучения: библиотеки, читальные залы, информационно-образовательная среда в сети «Интернет», специализированные компьютерные программы, кино-, фото- и видеоматериалы.

## III. Планируемые результаты освоения модуля

| Формируемые компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по модулю |
|---|---|
| Применяет положения общевоинских уставов в | **Знать:** основные положения общевоинских уставов ВС РФ; организацию внутреннего порядка в подразделении; |

| | |
|---|---|
| повседневной деятельности подразделения, управляет строями, применяет штатное стрелковое оружие<br><br>Ведет общевойсковой бой в составе подразделения<br><br>Выполняет поставленные задачи в условиях РХБ заражения<br><br>Пользуется топографическими картами<br><br>Оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах.<br><br>Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью. | 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 социальноэкономического, политического и военно-технического развития страны; основные положения Военной доктрины РФ; правовое положение и порядок прохождения военной службы;<br>**уметь:**<br>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;<br>**владеть:** 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. |

## IV. Содержание образовательного модуля

### 1. Содержание разделов (тем) образовательного модуля

### Раздел 1. Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации

**Тема 1.** Общевоинские уставы (ОВУ) Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание.

**Лекция. 6 часов**

Структура, требования и основное содержание общевоинских уставов.

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.

**Тема 2.** Внутренний порядок и суточный наряд.

**Лекция. 2 часа ГЗ**

**– 2 часа**

Размещение военнослужащих. Распределение времени и внутренний порядок. Суточный наряд роты, его предназначение, состав. Дневальный, дежурный по роте. Развод суточного наряда.

**Тема 3.** Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.

**ГЗ - 2 часа**

Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового.

**Формируемые компетенции**:

Применяет положения общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения.

В результате проведения этих занятий студенты должны:

1. **знать:**

-назначение и законодательную основу ОВУ;

-права, обязанности и ответственность военнослужащих и взаимоотношения между ними;

-правильно применять и выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ;

-общие положения Устава гарнизонной и караульной службы. Обязанности разводящего, часового

2. **уметь:**

- применять обязанности разводящего, часового.

Все отводимое на групповые занятия учебное время разбивается на три 2-часовые занятия, каждое из которых посвящено изучению конкретной темы.

Темы занятия:

1.Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы.

2. Обязанности разводящего, часового

В результате каждого занятия студенты должны изучить статьи УГ и КС и оформить отчет по занятию в рабочей тетради. Содержание отчета определено в задании. В конце занятия преподаватель может проверить знания студентов по изучаемой теме, проведя контрольный опрос.

Далее в тексте методических указаний изложен материал, который необходим студентам на групповом занятии. Более подробно ознакомиться с содержанием изучаемых вопросов можно в законах РФ "О статусе военнослужащих", "О воинской обязанности и военной службе" и в сборнике "Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации" (М.: военное издательство, 1994 г.). В дальнейшем это издание обозначается сокращенно: Сб. ОВУ ВС РФ.

## Раздел 2. Строевая подготовка

**Тема 4.** Строевые приемы и движение без оружия.

**Практическое занятие. 6 часов. Проводится на строевом плацу**.

**Занятие 1**. Строй и его элементы. Виды строя. Сигналы для управления строем. Команды и порядок их подачи. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю.

**Занятие 2.** Строевой расчет. Строевая стойка. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться». Повороты на месте.

**Занятие 3**. Строевой шаг. Движение строевым шагом. Движение строевым шагом в составе подразделения. Повороты в движении. Движение в составе взвода. Управление подразделением в движении.

**Формируемые компетенции:**

управляет строями;

**Перечень планируемых результатов обучения по модулю: владеть:**

строевыми приемами на месте и в движении; навыками управления строями взвода.

## Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия

**Тема 5.** Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия. **Практическое занятие. 2 часа.**

Требования безопасности при обращении со стрелковым оружием. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.

Приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия.

**Тема 6.** Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат.

**Практическое занятие. 12 часов.**

Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки АК74 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.

**Тема 7.** Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия. **Практическое занятие. 6 часов.**

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.

**Проводит кафедра теории и методики биатлона и стрельбы.**

**Формируемые компетенции:**
применяет штатное стрелковое оружие
**Перечень планируемых результатов обучения по модулю: знать:** основные положения Курса стрельб из стрелкового оружия; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат; **уметь:** осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и пистолета (ПМ), подготовку к боевому применению ручных гранат; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия **владеть:**
навыками стрельбы из стрелкового оружия.

## Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений

**Тема 8.** Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ.

**Лекция. 4 часа.**

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.

**Тема 9**. Основы общевойскового боя.

**Лекция. 2 часа.**

Сущность современного общевойскового боя, его характеристики и виды. Способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы.

**Тема 10.** Основы инженерного обеспечения. **Групповое занятие. 2 часа.**

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.

**Тема 11.** Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника.

**Лекция. 2 часа.**

Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии США. Организация, вооружение, боевая техника подразделений мпб и тб армии Германии.

**Формируемые компетенции:**

Ведет общевойсковой бой в составе подразделения.

Пользуется топографическими картами.

**Перечень планируемых результатов обучения по модулю. знает:**

предназначение, задачи и организационно-штатную структуру общевойсковых подразделений;

основные факторы, определяющие характер, организацию и способы ведения современного общевойскового боя;

**уметь:** оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия; оборудовать позицию для стрельбы из стрелкового оружия **владеть:**

навыками подготовки к ведению общевойскового боя.

## Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита

**Тема 12.** Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие. **Лекция. 2 часа**.

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 технику, средства и способы защиты от него.

**Тема 13.** Радиационная, химическая и биологическая защита. **Практическое занятие. 4 часа.**

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.

**Формируемые компетенции**
Выполняет поставленные задачи в условиях РХБ заражения
**Перечень планируемых результатов обучения по модулю знать:**
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; **уметь:**
выполнять мероприятия радиационной, химической и биологической защиты; **владеть:**
навыками применения индивидуальных средств РХБ защиты.

## Раздел 6. Военная топография

**Тема 14.** Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам.

**Лекция. 2 часа.**

Местность как элемент боевой обстановки. Способы ориентирования на местности без карты. Способы измерения расстояний. Движение по азимутам.

**Тема 15.** Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте.

**Групповое занятие. 2 часа.**

Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте. Целеуказание по карте.

**Формируемые компетенции**
-Пользуется топографическими картами.
**Результаты обучения: знать:**
-тактические свойства местности, их влияние на действия подразделений в боевой обстановке;
-назначение, номенклатуру и условные знаки топографических карт. **уметь:**
-читать топографические карты различной номенклатуры; **владеть:**
-навыками ориентирования на местности по карте и без карты;

## Раздел 7. Основы медицинского обеспечения

**Тема 16.** Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях. **Лекция. 2 часа. Практическое занятие. 4 часа.**

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.

**Формируемые компетнции:**
-Оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах.
**Планируемые результаты: знает:**
-основные способы и средства оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах. **владеет:**
-навыками применения индивидуальных средств медицинской защиты и подручных средств для оказания первой медицинской помощи при ранениях и травмах.

## Раздел 8. Военно-политическая подготовка

**Тема 17.** Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны. **Лекция. 2 часа**.

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 в подразделении, требования руководящих документов.

**Формируемые компетенции:**
-Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью.
**Планируемые результаты: знает:**
-тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в многополярном мире, основные направления социально-экономического, политического и военно- технического развития страны; **умеет:**
-давать оценку международным военно-политическим и внутренним событиям и фактам с позиции патриота своего Отечества.

## Раздел 9. Правовая подготовка

**Тема 18.** Военная доктрина Российской Федерации. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы.

**Лекция. 2 часа**.

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.

**Формируемые компетенции**
Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью.
**Планируемые результаты: знает:**
-основные положения Военной доктрины РФ;
-правовое положение и порядок прохождения военной службы. **умеет:**
применять положения нормативно-правовых актов; **владеет:**
навыками работы с нормативно-правовыми документами.

***<u>Содержание групповых (практических)занятий )</u>***

**Групповое занятие по теме 2. Внутренний порядок и суточный наряд**

***Цель проведения занятия:*** расширить познания обучающихся о значении изучения общевоинских уставов для профессиональной деятельности юриста, структуре, требованиях и основном содержании Устава внутренней службы ВС РФ. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 1 по вопросам темы.
2. Изучить требования Устава внутренней службы ВС РФ и права и общие обязанности военнослужащих по соблюдению внутреннего порядка.

3. Рассмотреть требования Устава внутренней службы ВС РФ к подготовке суточного наряда и изучить обязанности дежурного и дневального по роте.

***Вопросы к обсуждению:*** 1. Структура, основные разделы и требования Устава внутренней службы ВС РФ.

2. Требования к размещению военнослужащих в местах постоянной дислокации. Распределение времени и внутренний порядок.

3. Порядок развода суточного наряда. Суточный наряд роты, его предназначение, состав.

**Групповое занятие по теме 3. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы**

***Цель проведения занятия:*** расширить познания обучающихся по вопросам требований, отраженных в общих положениях Устава гарнизонной и караульной службы ВС РФ. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 1 по вопросам темы.

2. Рассмотреть требования Устава гарнизонной и караульной службы по мерам безопасности при обращении со стрелковым оружием и при проведении занятий по огневой подготовке.

3. Изучить приемы и правила обращения со стрелковым оружием (автомат Калашникова) в процессе несения караульной службы и стрельбы из него. ***Вопросы к обсуждению:***

1. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы и требования к ее несению.

2. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия и требования безопасности при обращении с ним.

3. Соблюдение требований безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.

**Практическое занятие по теме 4. Строевые приемы и движение без оружия**

***Цель проведения занятия:*** расширить познания и отработать практические навыки обучающихся по строевым приемам и движению без оружия в соответствии с требованиями Строевого устава ВС РФ. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 2 по вопросам темы.

2. Изучить требования Строевого устава ВС РФ, отработать строевую стойку и движение строевым шагом.

3. Уяснить требование Строевого устава к выполнению команд в строю и поворотов на месте и в движении (одиночно и в составе подразделения).

4. Уяснить основы управления подразделением в движении. ***Вопросы по теме занятия:***

1. Строй, его элементы и виды строя. Сигналы для управления строем.

2. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю.

***Практические задания:***

Отработка на плацу вопросов занятия, связанных с:

- командами и порядком их подачи;
- строевым расчетом и строевой стойкой;
- выполнением команд: «становись», «равняйсь», «смирно», «вольно»,

«заправиться»;

- поворотами на месте и в движении;
- строевым шагом и движением строевым шагом;
- движением строевым шагом в составе подразделения, взвода; - управлением подразделением в движении. ***Вопросы для самоконтроля:***

1. Вставьте пропущенное слово, соответствующее определению:

- Установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах – это: _____ *(строй*).
- Строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах – это *(шеренга)*.
- Правая (левая) оконечность строя – это: _____ *(фланг)*.
- Сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом (машины – лобовой частью) – это: _____ *(фронт).*
- Расстояние по фронту между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями – это: _____ *(интервал)*.
- Расстояние в глубину между военнослужащими (машинами), подразделениями и частями – это: _____ *(дистанция)*.
- Расстояние между флангами – это: _____ *(ширина строя)*.
- Расстояние от первой шеренги (впереди стоящего военнослужащего) до последней (позади стоящего военнослужащего), а при действиях на машинах – расстояние от первой линии машин (впереди стоящей машины) до последней (позади стоящей машины) – это: _____ *(глубина строя).*
- Строй, в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащим другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки, наложенной ладонью на плечо впереди стоящего военнослужащего) – это: _____ *(двухшереножный строй).*

2. По какой команде принимается строевая стойка? (*по команде «становись» или «смирно»*).

И в каких случаях строевая стойка на месте принимается и без команды? (*при отдании и получении приказа, при докладе, во время исполнения Государственного гимна Российской Федерации, при выполнении воинского приветствия, а также при подаче команд*).

3. По какой команде военнослужащий:

- может стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать (*вольно*).
- не оставляя своего места в строю, может поправить оружие, обмундирование и снаряжение; при необходимости выйти из строя за разрешением обратиться к непосредственному начальнику (*заправиться*).

4. Повороты, которые производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке это повороты - _____ (кругом, налево).

5. Движение, осуществляемое с темпом 110-120 шагов в минуту и размером шага –
70—80 см. – это движение? *(шагом)*

Движение, осуществляемое с темпом 165—180 шагов в минуту и размером шага – 85—90 см. – это движение? *(бегом).*

6. Шаг, применяемый при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке – это? *(строевой шаг).*

7. Какие команды подаются для выполнения поворотов в движении? *(«Направо», «Нале-во», «Кругом-МАРШ»).*

**Практическое занятие по теме 5. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия**

***Цель проведения занятия:*** закрепить знания обучающихся и отработать практические умения по приемам и правилам стрельбы из стрелкового оружия (автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74, пистолета ПМ) на стрельбище. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 3 по вопросам темы.
2. Изучить предназначение и боевые характеристики автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74, пистолета ПМ.
3. Уяснить требования по мерам безопасности при обращении со стрелковым оружием и при проведении занятий по огневой подготовке.
4. Ознакомиться с приемами и правилами стрельбы из стрелкового оружия на стрельбище.

***Вопросы по теме занятия:***

1. Требования, предъявляемые к безопасности при обращении со стрелковым оружием.
2. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке на стрельбище. ***Практические задания:***

Практическая отработка приёмов и правил стрельбы из стрелкового оружия (автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74, пистолета ПМ). ***Вопросы для самоконтроля:***

1. Поясните, когда и почему пуля из одного и того же оружия полетит дальше: -
на равнине или в горах?
- летом или зимой?
- в ясную или дождливую погоду?

*Ответ:*

*Плотность воздушных масс необходимо учитывать при разных условиях стрельбы. На равнине плотность воздуха больше, чем в горах, соответственно пуля полетит дальше в горной местности.*

*Зимой при низкой температуре плотность воздуха увеличивается, то соответственно пуля полетит дальше летом.*

*В дождливую погоду плотность воздуха увеличивается, то соответственно пуля полетит дальше в ясную погоду.*

2. Объясните требования норматива № 1. «Приготовление к стрельбе из различных положений (лежа, стоя, с колена) при действиях в пешем порядке».

*Условия выполнения*: *обучаемый с оружием в исходном положении на расстоянии 10м от огневой позиции (места для стрельбы). Автомат в положении «на ремень». Руководитель указывает огневую позицию (место для стрельбы), положение для стрельбы и подает команду «К БОЮ!». Обучаемый готовится к стрельбе (переводит оружие из походного положения в боевое, заряжает оружие) и докладывает: «Студент Петров к бою готов!». На прицеле должны быть нулевые установки.*

3. Расскажите, прокомментируйте и продемонстрируйте положение автоматчика при стрельбе с места, в движении в пешем порядке.

4. Какие, по вашему мнению, предъявляются требования к огневой позиции при стрельбе из автомата (пистолета)? Как правильно занять позицию для стрельбы из автомата?

5. Укажите известные вам приемы действий стреляющего при подготовке его к стрельбе, при стрельбе и при прекращении стрельбы?

6. Дайте сравнительную характеристику приемов стрельбы из малокалиберной винтовки, пистолета и автомата.

**Практическое занятие по теме 6. Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат**

***Цель проведения занятия:*** закрепить знания и отработать практические умения обучающихся по вопросам назначения, боевые свойств, материальной части и применения стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 3 по вопросам темы.

2. Изучить порядок разборки, сборки и обслуживания автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74.

3. Усвоить предназначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки и подготовки к боевому применению пистолета ПМ.

4. Ознакомиться с назначением, составом, боевыми свойствами РПГ-7; назначение, боевыми свойствами и материальной частью ручных гранат. ***Вопросы по теме занятия:***

1. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ, автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74.
2. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7 и ручных гранат.

***Практические задания:***

Практическая отработка обучающимися умений по:

- сборке и разборке пистолета ПМ и подготовка его к боевому применению;
- сборке и разборке автомата АК-74 и подготовка его к боевому применению;
- сборке и разборке ручного пулемета РПК-74 и подготовка его к боевому применению;
- снаряжению магазинов и подготовке ручных гранат к боевому применению.

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Перечислите предназначение, основные свойства, которые характеризуют автомат АК-74 (прицельная дальность; дальность прямого выстрела; темп стрельбы; скорострельность; вес оружия; ёмкость магазина), назовите **возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе из АК-74, способы их устранения и меры безопасности при обращении с оружием.**

2. Перечислите предназначение, основные свойства, которые характеризуют ручной пулемет РПК-74 (прицельная дальность; дальность прямого выстрела; темп стрельбы; скорострельность; вес оружия; ёмкость магазина), назовите **меры безопасности при обращении с оружием.**

3. Охарактеризуйте назначение, боевые свойства **пистолета ПМ** (расстояние эффективного; убойная сила пули; боевая скорострельность; начальная скорость пули; вес со снаряженным магазином) и **меры безопасности при обращении с оружием.**

4. Охарактеризуйте назначение и **боевая характеристику** ручных гранат (РГД-5, РГ-42, Ф-1) и требования безопасности при их применении.

5. Охарактеризуйте предназначение, тактико-технические характеристики ручного противотанкового гранатомета РПГ-7 и перечислите требования безопасности при стрельбе из «РПГ-7В».

6. Назовите и продемонстрируйте приемы стрельбы из стрелкового оружия
(автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74, пистолета ПМ, гранатомета РПГ-7).

**Практическое занятие по теме 7. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия**

***Цель проведения занятия:*** закрепить знания обучающихся и выработать практические навыки по приемам и правилам стрельбы из стрелкового оружия (автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74, пистолета ПМ) на стрельбище. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 3 по вопросам темы.

2. Уяснить требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия (пистолета ПМ, автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74).

3. Ознакомиться и уяснить порядок выполнения упражнения учебных стрельб и меры безопасности при проведении стрельб и при обращении со стрелковым оружием.

***Вопросы по теме занятия:***

1. Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия.

2. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб из стрелкового оружия (пистолета ПМ, автомата АК-74). ***Практические задания:***

1. Практическое выполнение на стрельбище норматива №1 курса стрельб из стрелкового оружия (пистолета ПМ, автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74):

- соблюдение мер безопасности при проведении стрельб и проверка усвоения знаний и мер безопасности при обращении со стрелковым оружием (пистолета ПМ, автомата АК-
74, ручного пулемета РПК-74) на стрельбище;

- снаряжению магазинов стрелкового оружия перед стрельбой (пистолета ПМ, автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74).

2. Охарактеризуйте предназначение и продемонстрируйте порядок осуществления упражнения подготовительной и начальной стрельбы из автомата, (ручного пулемета, пистолета).

3. Продемонстрируйте порядок осуществления учебной стрельбы из пистолета ПМ, автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74.

4. Продемонстрируйте с использованием учебного стрелкового оружия (пистолета ПМ, автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74) порядок его осмотра и подготовки к стрельбе.

5. Перечислите приемы и правила стрельбы из пистолета ПМ, автомата АК-74 и ручного пулемета РПК-74. По требованию руководителя стрельб продемонстрируйте их.

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Для чего предназначено выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия (пистолета ПМ, автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74)?

2. Назовите условия выполнения 1-го упражнения учебных стрельб из АК-74, РПК74 и ПМ?

**Групповое занятие по теме 10. Основы инженерного обеспечения**

***Цель проведения занятия:*** расширить познания обучающихся по вопросам целей и основных задач инженерного обеспечения частей и подразделений, его организации и применяемых сил и средств. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 4 по вопросам темы.

2. Уяснить из учебной литературы цели и основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений.

3. Изучить назначение, классификацию и характеристики инженерных боеприпасов, инженерных заграждений.

4. Ознакомиться в учебной литературе с разновидностями полевых фортификационных сооружений (окоп, траншея, ход сообщения, укрытие, убежище).

***Вопросы к обсуждению:***

1. Основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений.

2. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики.

3. Предназначение и краткая характеристика полевых фортификационных сооружений: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.

**Практическое занятие по теме 13. Радиационная, химическая и биологическая защита**

***Цель проведения занятия:*** закрепить знания и отработать практические умения обучающихся по вопросам основных целей и задач радиационной, химической и биологической (РХБ) защиты войск и населения. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 5 по вопросам темы.

2. Уяснить цель, задачи и мероприятия РХБ защиты войск и населения.

3. Рассмотреть содержание мероприятий специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка и порядок проведения частичной и полной специальной обработки.

4. Ознакомиться с предназначением и порядком работы с техническими средствами и приборами радиационной, химической и биологической защиты.

5. Уяснить предназначение, порядок использования средств индивидуальной защиты, их подгонку и техническую проверку. ***Вопросы по теме занятия:***

1. Цель и задачи мероприятий РХБ защиты.

2. Предназначение и содержание мероприятий специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка.

3. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки.

4. Предназначение и порядок работы с техническими средствами и приборами радиационной, химической и биологической защиты войск и населения.

5. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования.

***Практические задания:***

1. Изучить устройство и освоить правила работы с прибором ДП-5Б и индивидуальными дозиметрами ДП-22В, ДП-24.

2. Изучить устройство и освоить правила работы с прибором химической разведки ВПХР.

***Вопросы для самоконтроля:***

1. Перечислите основные мероприятия химической и биологической защиты и кратко охарактеризуйте их содержание.

2. Перечислите основные мероприятия радиационной защиты и кратко охарактеризуйте их содержание.

3. Опишите порядок действий по сигналу «Радиационная опасность» и выполнение норматива по надеванию общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

4. В ходе отработки практических умений при сигнале «Радиационная опасность» обучающиеся при наличии укрытий, специальной техники не использовали их.

Является ли это основанием для выставления им неудовлетворительной оценки?

Объясните почему.

5. Перечислите правила поведения при воздействии поражающих факторов (радиационных, химических, биологических) и приемы экстренной и специфической профилактики в очагах поражения.

**Групповое занятие по теме 15. Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте**

***Цель проведения занятия:*** расширить познания выработать умения обучающихся по вопросам чтения топографических карт и определения координат объектов и целеуказаний по карте. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 6 по вопросам темы.

2. Поработать с картой для определения координат объектов и порядок целеуказания по карте.

3. Уяснить порядок определения географических и прямоугольных координат объектов по карте.

4. Уяснить геометрическую сущность, классификацию и назначение топографических карт. ***Вопросы к обсуждению:***

1. Порядок определения координат объектов и целеуказаний по карте.

2. Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт.

3. Определение географических и прямоугольных координат объектов по карте.

**Практическое занятие по теме 16. Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях**

***Цель проведения занятия:*** закрепить знания и отработать практические умения обучающихся по вопросам медицинского обеспечения войск (сил), первой медицинской помощи при ранениях, травмах и особых случаях служебной деятельности военнослужащих. ***Задания для предварительной самостоятельной работы:***

1. При подготовке к занятию изучить источники, указанные в разделе 7 по вопросам темы.

2. Уяснить предназначение и сущность медицинского обеспечения как вида всестороннего обеспечения войск.

3. Ознакомиться с обязанностями и оснащением должностных лиц медицинской службы тактического звена (рота, батальон) в бою.

4. Уяснить вопросы, связанные с общими правилами оказания самопомощи и взаимопомощи при ранениях и травмах и содержанием мероприятий доврачебной помощи.

5. Рассмотреть вопросы оказания первой помощи при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. ***Вопросы по теме занятия:***

1. Сущность и содержание медицинского обеспечения – как вид всестороннего обеспечения войск.

2. Обязанности и оснащение должностных лиц медицинской службы тактического звена в бою.

3. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи при ранениях и травмах.

4. Порядок оказания первой помощи при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами. ***Практические задания:***

1. Отработать порядок действий при оказании первой медицинской помощи при кровотечении при ранении и при переломе конечностей.

2. Отработать порядок проведения неотложных реанимационных мероприятий при иммобилизации конечностей подручными средствами, транспортировке пострадавших.

3. Отработать порядок оказания первой помощи при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами.

4. Составить алгоритм оказания первой помощи при открытом переломе бедренной кости, при остановке сердца и дыхания при утоплении и продемонстрировать свои действия на манекене. ***Вопросы для самоконтроля:***

1. Петров служил по контракту в ВС РФ. При задержании преступника он был ранен и стал инвалидом. На какие виды социального обеспечения имеет права Петров? Из каких источников они будут финансироваться? В рамках какой организационно-правовой формы они предоставляются?

2. Как комплектуются аптечки, наборы и укладки первой помощи в соответствии с утвержденными перечнями Минздрава? Кто является ответственным за поддержание в рабочем состоянии и пополнение укладок аптечек, наборов и укладок первой помощи?

## 2. Распределение учебного времени, выделенного на контактную работу обучающихся с преподавателем (по семестрам, разделам и видам учебных занятий), и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) образовательного модуля составляет - 3 ЗЕ, 108 академических часов.

| Номер и наименование раздела, темы, формы промежуточной аттестации | Всего часов учебных занятий | В том числе учебных занятийс преподавателем | из них по видам учебных занятий | | | | | | Время, отводимое на самостоятельную работу |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Групповые занятия | Практические занятия | Контрольные работы | Зачёты | |
| **Раздел 1. Общевоинские уставы ВС РФ** | 18 | 12 | 8 | | 4 | | | | 6 |
| **Тема 1.** Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание | 9 | 6 | 6 | | | | | | 3 |
| **Тема 2.** Внутренний порядок и суточный наряд | 6 | 4 | 2 | | 2 | | | | 2 |
| **Тема 3.** Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы | 3 | 2 | | | 2 | | | | 1 |
| **Раздел 2. Строевая подготовка** | 9 | 6 | | | | 6 | | | 3 |
| **Тема 4.** Строевые приемы и движение без оружия | 9 | 6 | | | | 6 | | | 3 |
| **Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия** | 30 | 20 | | | | 20 | | | 10 |
| **Тема 5.** Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия | 3 | 2 | | | | 2 | | | 1 |
| **Тема 6.** Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | 18 | 12 | | | | 12 | | | 6 |
| **Тема 7.** Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия | 9 | 6 | | | | 6 | | | 3 |
| **Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений** | 15 | 10 | 8 | | 2 | | | | 5 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Тема 8.** Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ | 6 | 4 | 4 | | | | | | 2 |
| **Тема 9.** Основы общевойскового боя | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| **Тема 10.** Основы инженерного обеспечения | 3 | 2 | | | 2 | | | | 1 |
| **Тема 11.** Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| **Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита** | 9 | 6 | 2 | | | 4 | | | 3 |
| **Тема 12.** Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| **Тема 13.** Радиационная, химическая и биологическая защита | 6 | 4 | | | | 4 | | | 2 |
| **Раздел 6. Военная топография** | 6 | 4 | 2 | | 2 | | | | 2 |
| **Тема 14.** Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| **Тема 15.** Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте | 3 | 2 | | | 2 | | | | 1 |
| **Раздел 7. Основы медицинского обеспечения** | 9 | 6 | 2 | | | 4 | | | 3 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Тема 16.** Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях | | 6 | 2 | | | 4 | | | 3 |
| **Раздел 8. Военно-политическая подготовка** | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| **Тема 17.** Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военно-технического развития страны | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| **Раздел 9. Правовая подготовка** | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| **Тема 18.** Военная доктрина РФ. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы | 3 | 2 | 2 | | | | | | 1 |
| Зачёт | 6 | 4 | | | | | | 4 | 2 |
| **Всего по модулю:** | **108** | **72** | **26** | | **8** | **34** | | | **36** |

## 3.Последовательность прохождения модуля

| № П/П | РАЗДЕЛ ТЕМА ЗАНЯТИЕ | Л | ГЗ | ПЗ | ПРИМЕЧАНИЕ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Раздел 8. Военно-политическая подготовка** | 2 | | | |
| 2 | **Тема 17.** Россия в современном мире. Основные направления социально-экономического, политического и военнотехнического развития страны | 2 | | | |
| | **Раздел 9. Правовая подготовка** | 2 | | | |
| | **Тема 18.** Военная доктрина РФ. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы | 2 | | | |
| | **Раздел 1. Общевоинские уставы ВС РФ** | 8 | 4 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Тема 1.** Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание | 6 | | | |
| | **Тема 2.** Внутренний порядок и суточный наряд | 2 | 2 | | |
| | **Тема 3.** Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы | | 2 | | |
| | **Раздел 2. Строевая подготовка** | | | 6 | |
| | **Тема 4.** Строевые приемы и движение без оружия | | | 6 | |
| | **Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений** | 8 | 2 | | |
| | **Тема 8.** Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактико-технические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ | 4 | | | |
| | **Тема 9.** Основы общевойскового боя | 2 | | | |
| | **Тема 10.** Основы инженерного обеспечения | | 2 | | |
| | **Тема 11.** Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника | 2 | | | |
| | **Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита** | 2 | | 4 | |
| | **Тема 12.** Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие | 2 | | | |
| | **Тема 13.** Радиационная, химическая и биологическая защита | | | 4 | |
| | **Раздел 6. Военная топография** | 2 | 2 | | |
| | **Тема 14.** Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам | 2 | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Тема 15.** Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте | | 2 | | |
| | **Раздел 7. Основы медицинского обеспечения** | 2 | | 4 | |
| | **Тема 16.** Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях | 2 | | 4 | |
| | **Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия** | | | 20 | |
| | **Тема 5.** Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия | | | 2 | |
| | **Тема 6.** Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | | | 12 | |
| | **Тема 7.** Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия | | | 6 | |

**4.Самостоятельная работа студентов Самостоятельная работа студентов** - это вид учебно- познавательной деятельности, состоящей в индивидуальном, распределенном во времени выполнении **студентами** комплекса усложняющихся заданий при консультационно - координирующей помощи преподавателя, ориентированной на самоорганизацию деятельности обучающихся в условиях содержательно -смыслового структурирования их личностного времени.

Основная цель самостоятельной работы студентов состоит в овладении фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Основные **виды самостоятельной работы**:

— самостоятельное изучение программного учебного материала;

— доработка конспектов лекций;

—текущая работа над учебным материалом в целях его усвоения и углубленного изучения;

— выполнение учебно-боевых заданий;

— подготовка к предстоящим занятиям;

— участие в военно-научной и научно-исследовательской работе;

—самостоятельное изучение нового учебного материла по заданию преподавателя или по личной инициативе.

Одним из важнейших условий повышения эффективности самостоятельной подготовки является формирование навыков самостоятельной работы с литературой.

| Номер и наименование раздела, темы, формы промежуточной аттестации | Время , отводимое на самостоятельную работу, час | Отчётность |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Общевоинские уставы ВС РФ** | | |
| **Тема 1.** Общевоинские уставы Вооруженных Сил Российской Федерации, их основные требования и содержание | 3 | Участие студента в тестовом контроле усвоения учебного материала |
| **Тема 2.** Внутренний порядок и суточный наряд | 2 | Реферат |
| **Тема 3.** Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы | 1 | Реферат |
| **Раздел 2. Строевая подготовка** | | |
| **Тема 4.** Строевые приемы и движение без оружия | 3 | Контрольные занятия |
| **Раздел 3. Огневая подготовка из стрелкового оружия** | | |
| **Тема 5.** Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия | 1 | Реферат |
| **Тема 6.** Назначение, боевые свойства, материальная часть и применение стрелкового оружия, ручных противотанковых гранатометов и ручных гранат | 6 | Участие студента в тестовом контроле усвоения учебного материала |
| **Тема 7.** Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия | 3 | Контрольные занятия |

| | | |
|---|---|---|
| **Раздел 4. Основы тактики общевойсковых подразделений** | | |
| **Тема 8.** Вооруженные Силы Российской Федерации их состав и задачи. Тактикотехнические характеристики (ТТХ) основных образцов вооружения и техники ВС РФ | 2 | Реферат Презентация |
| **Тема 9.** Основы общевойскового боя | 1 | Реферат |
| **Тема 10.** Основы инженерного обеспечения | 1 | Реферат Презентация |
| **Тема 11.** Организация воинских частей и подразделений, вооружение, боевая техника вероятного противника | 1 | Представление подготовленных студентами докладов и научных сообщений. |
| **Раздел 5. Радиационная, химическая и биологическая защита** | | |
| **Тема 12.** Ядерное, химическое, биологическое, зажигательное оружие | 1 | Реферат Презентация |
| **Тема 13.** Радиационная, химическая и биологическая защита | 2 | Реферат |
| **Раздел 6. Военная топография** | | |
| **Тема 14.** Местность как элемент боевой обстановки. Измерения и ориентирование на местности без карты, движение по азимутам | 1 | Участие студента в тестовом контроле усвоения учебного материала |
| **Тема 15.** Топографические карты и их чтение, подготовка к работе. Определение координат объектов и целеуказания по карте | 1 | Участие студента в тестовом контроле усвоения учебного материала |
| **Раздел 7. Основы медицинского обеспечения** | | |
| **Тема 16.** Медицинское обеспечение войск (сил), первая медицинская помощь при ранениях, травмах и особых случаях | 3 | Презентация подготовленного студентом учебного материала |

| | | |
|---|---|---|
| **Раздел 8. Военно-политическая подготовка** | | |
| **Тема 17.** Россия в современном мире. Основные направления социальноэкономического, политического и военно-технического развития страны | 1 | Реферат |
| **Раздел 9. Правовая подготовка** | | |
| **Тема 18.** Военная доктрина РФ. Законодательство Российской Федерации о прохождении военной службы | 1 | Реферат Презентация |
| Зачёт | 2 | |

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Основная:

1.Военная доктрина Российской Федерации.
2.Сборник общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.
3.Федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).
4.Федеральный закон от 27 мая 1998 года № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (с изменениями и дополнениями).
5.Указ Президента РФ от 16.09.1999 № 1237 «Вопросы прохождения военной службы» (вместе с «Положением о порядке прохождения военной службы»).
6.Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 2 7. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 3.
7.Огневая подготовка: учебное пособие / Л.С.Шульдешов В.А., Родионов,В.В.,Углянский.– Москва : КНОРУС, 2020, 216 с.
8.Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. – Москва: КНОРУС, 2017.
9.Общевоенная подготовка: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2017.
10.Вооружение военная техника Сухопутных и воздушно-десантных войск: учебное пособие/ П.А.Дульнев, В.И. Литвененко, О.С.Таненя – Москва: КНОРУС, 2020. 374 с.
11.Краткий конспект лекций по дисциплине Дополнительная:

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.

2. Интернет-ресурсы:
1.http://www.mil.ru – Министерство обороны Российской федерации.
2.http://elibrary.ru– крупнейшая российская электронная библиотека.

Возможно использование учебно-методических материалов и интернет- ресурсов, определяемых вузом.

## 5.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

5.1. Этапы формирования компетенций

Задача модуля – обеспечение формирования компетенции в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования «УК. 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» категории «Безопасность жизнедеятельности».

Гражданская позиция УК-10, УК-11. «Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности».

**Формируемые компетенции:**

Применяет положения общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения, управляет строями, применяет штатное стрелковое оружие. Ведет общевойсковой бой в составе подразделения. Выполняет поставленные задачи в условиях РХБ заражения. Пользуется топографическими картами. Оказывает первую медицинскую помощь при ранениях и травмах. Имеет высокое чувство патриотизма, считает защиту Родины своим долгом и обязанностью.

5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

**Уровни оценки ожидаемых результатов:**

**-Пороговый** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации. **-Стандартный** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

**-Эталонный** – предполагает отражение приобретенных бакалавром компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

**знать:**

-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; **уметь:**

-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; **владеть:**
-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.

5.3.Типовые контрольные задания или иные материалы
5.3.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

текущая аттестация; промежуточная аттестация; государственная итоговая аттестация (защита выпускной квалификационной работы, государственный экзамен).

***Текущая аттестация*** представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Текущий контроль знаний студентов представляет собой:

устный опрос (групповой или индивидуальный); проверку выполнения письменных домашних заданий; проведение контрольных работ;

тестирование (письменное или компьютерное); проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме); контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме) в ходе проводимых семинаров.

***Промежуточная аттестация*** студентов по дисциплине «Безопасность на спортивных сооружениях» осуществляется в конце 8 семестра - в форме проведения зачёта.

Целью ***итоговой государственной аттестации*** является установление уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Государственная итоговая аттестация включает защиту выпускной квалификационной работы и государственный экзамен.

5.3.2. Тестовые задания дисциплины

**Тесты с ответами по основам военной подготовки**

1.В каком году был принят приказ о введении в учебное заведение предмет НВП.
а/ в 1996г. + б/ в 1995г. в/ в 1997г. г/ в 1998г.

2.Что такое тактика? а/
правила поведения
б/ составная часть военного искусства + в/
военное шествие
г/ вид военного искусства

3.Кто из военноначальников и полководцев внесли в развитие тактики.
а/ Калашников б/
Макаров в/
Македонский +
г/ Драгунов

4.Что такое тактическая подготовка?
а/ обучение личного состава в подготовке и введении боя +
б/ нападение на врага в/ отступление
г/ все ответы верны

5.Когда появилась тактика?
а/ в 1941г. б/
в 1942г.
в/ с появлением армии + г/
в 1965г.

6.Что такое бой? а/ стрельба из всех
видов оружия б/ уничтожение боевой

техники в/ уничтожение живой силы
противника
г/ основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.
+

7.Что такое удар?
а/ стрельба из всех видов оружия
б/ составная часть боя заключающаяся в одновременном поражении группировок войск +
в/ уничтожение живой силы противника г/ основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.

8.Что такое огонь? а/ стрельба из
всех видов оружия б/
уничтожение боевой техники
в/ одно из основных средств уничтожения противника в бою на суше, на море и в воздухе + г/ основная форма тактических действий войск авиации и флота, воюющих сторон.

9 .Что такое маневр? а/ стрельба из всех
видов оружия б/ уничтожение боевой
техники в/ уничтожение живой силы
противника
г/ организованное передвижение войск в ходе боя на новое направление +

10.Обязанности солдата в бою. а/ знать боевую
задачу отделения и свою задачу + б/ знать своего
противника в/ знать как уничтожить противника
г/ нет верного ответа

11.Что такое минновзрывные и инженерные заграждения?
а/ это минное поле + б/ это заграждения солдат в/ это
заграждения противника
г/ это тактическое поле

12.Что такое невзрывные инженерные заграждения?
а/ это минное поле б/ это заграждения солдат в/ это
заграждения противника
г/ это заграждения использованные подручным материалом (колючая проволка, ветки, и тд.) +

13.Какие мины вы знаете?
а/ убойные б/
слабые
в/ противопехотные, противотанковые + г/
все ответы верны

14.Кто такой дозорный?
а/ наводчик оператор б/
механик водитель в/
управляющий
г/ разведчик +

15.Устав внутренней службы – это…
а/ устав определяет основные положения уклада в воинских частях + б/ устав определяет предположения уклада в воинских частях в/ устав определяет сущность воинской дисциплины г/ устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

16.Что такое дисциплинарный устав?
а/ устав определяет основные положения уклада в воинских частях
б/ устав определяет предположения уклада в воинских частях в/
устав определяет сущность воинской дисциплины +
г/ устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

17.Строевой устав – это…
а/ устав определяет строевые приемы и движения без оружия и с оружием +
б/ устав определяет предположения уклада в воинских частях в/ устав
определяет сущность воинской дисциплины
г/ устав определяет организации и несения службы суточным и гарнизонным нарядом

18.Кто такой часовой? а/ это
командир в/ это солдат б/
это рядовой в/ это солдат г/
это вооруженный караул +

19.Сколько времени часовой стоит на посту?
а/ 5 часов в/ 3 часа
б/ 2 часа + в/ 3
часа
г/ 6 часов

20. Из каких составных частей состоит военное искусство?
а/ оборона и наступление б/ военная наука,
теория и практика в/ тактика, оперативное
искусство, стратегия + г/ изучение вопросов
войны и мира

21. Назовите фамилию первого в мире изобретателя пистолета-пулемёта?

а/ Сергеев б/
Петров в/
Иванов
г/ Фёдоров+

22. Какие действия военнослужащего, услышавшего свою фамилию:
а/ Выходит из строя
б/ Принимает строевую стойку, отвечает «Я» + в/
Делает два шага вперёд
г/ Принимает строевую стойку

23. Сколько патронов вмещает магазин АК-74?
а/20 б/35
в/30 +
г/ 40

24.Строем называется.
а/Строй – размещение военнослужащих, подразделений для их совместных действий в пешем порядке и на машинах. б/Строй – установленное Уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах. +
в/Строй – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий в пешем порядке и на машинах.
г/Строй – установленное Уставом или командиром размещение военнослужащих, подразделений и частей для их совместных действий.

25.Шеренгой является.
а/Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.
б/Шеренга – строй, в котором военнослужащие размещены на установленных интервалах.
в/Шеренга — строй, в котором военнослужащие размещены один возле другого на одной линии на установленных интервалах. +
г/Шеренга – построение, в котором военнослужащие размещены в затылок друг другу, а подразделения одно за другим на дистанции установленной Уставом или командиром.

26. Чтобы принять положение строевой стойки необходимо. а/Стоять свободно, ослабив правую или левую ногу но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать.
б/Стоять прямо, без напряжения. в/ Стоять прямо, без напряжения, носки выровнять по линии фронта, поставив их на ширину ступни; ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать; плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию. + г/Стоять прямо, без напряжения, плечи развернуть; руки

опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посредине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка.

27. Положение “ВОЛЬНО”: а/Стать свободно, но не сходить с места. б/Стать свободно, ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места, не ослаблять внимания и не разговаривать. + в/Ослабить в колене правую или левую ногу, но не сходить с места и не разговаривать.
г/Ослабить в колене правую или левую ногу, не ослаблять внимания и не разговаривать.

28. Кто такой часовой?
а/Вооруженный караульный, выполняющий задачу по охране поста +
б/Караульный, охраняющий пост в/Вооруженный дневальный по роте
г/Караульный подразделения

29. Какова длина окопа?
а/ 170см +
б/ 160см в/ 165см
г/175см

30. Какова ширина окопа? а/50см б/60см + в/70см г/80см

31. Кровотечение это- а/перелом кости; б/дыхательная функция; в/повышенное артериальное давление;
г/ истечение кровью из кровеносных сосудов при нарушении целости их стенки; +

32.Как остановить обильное венозное кровотечение?
а/наложить давящую повязку; б/ наложить жгут; +
в/ обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой; г/продезинфицировать спиртом и обработать йодом;

33.При ранении сонной артерии необходимо срочно:
а/наложить тугую повязку. б/ наложить жгут.
в/ зажать пальцем артерию ниже раны. + г/посыпать солью.

34.При ранении кровь течёт непрерывной струёй. Это кровотечение а/Паренхиматозное в/Капиллярное.
б/ Венозное. + в/Капиллярное.
г/Артериальное.

35.Характерные признаки артериального кровотечения: а/Кровь тёмного цвета, вытекает ровной струёй.
б/Кровь алого цвета, вытекает пульсирующей струёй.+ в/Кровоточит вся поверхность, вытекает в виде небольших капель. г/ Кровь тёмного цвета, вытекает сильной струёй.

36.Артериальное кровотечение возникает при:
а/ повреждении какой-либо артерии при глубоком ранении; +
б/поверхностном ранении; в/ неглубоком ранении в случае повреждения любого из сосудов; г/Все ответы верны.

37.Самым надежным способом остановки кровотечения в случае повреждения крупных артериальных сосудов рук и ног является: а/наложение давящей повязки; б/пальцевое прижатие;
в/максимальное сгибание конечности; г/наложение жгута; +

38.При открытом переломе конечности с сильным кровотечением раны необходимо в первую очередь: а/ Обработать край раны йодом; б/Провести иммобилизацию конечности; в/Промыть рану перекисью водорода;
г/Остановить кровотечение. +

39.Как правильно выбрать место наложения кровоостанавливающего жгута при артериальном кровотечении? а/наложить жгут на обработанную рану; б/выше раны на 10-15 см; в/ на 15-20 см ниже раны; +
г/на 20-25 см ниже раны;

## 5.3.3. Вопросы к зачёту Фонды оценочных средств для итоговой аттестации обучающихся

*Вопросы:*

1. Общие положения Устава гарнизонной и караульной службы и требования к ее несению.
2. Основы, приемы и правила стрельбы из стрелкового оружия и требования безопасности при обращении с ним.
3. Соблюдение требований безопасности при проведении занятий по огневой подготовке.
4. Строй, его элементы и виды строя.
5. Сигналы и команды для управления строем.
6. Обязанности командиров, военнослужащих перед построением и в строю.
7. Требования, предъявляемые к безопасности при обращении со стрелковым оружием.

8. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке на стрельбище.

9. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки пистолета ПМ.

10. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки автомата АК-
74.

11. Назначение, состав, боевые свойства и порядок сборки разборки ручного пулемета РПК-74.

12. Назначение, состав, боевые свойства РПГ-7.

13. Назначение, виды и боевые свойства ручных гранат.

14. Требования безопасности при организации и проведении стрельб из стрелкового оружия.

15. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб из стрелкового оружия (пистолета ПМ).

15. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб из стрелкового оружия (автомата АК-74).

16. Порядок выполнения упражнения учебных стрельб из стрелкового оружия (ручного пулемета РПК-74).

17. Емкость и порядок снаряжения магазинов стрелкового оружия перед стрельбой (пистолета ПМ, автомата АК-74, ручного пулемета РПК-74).

18. Основные задачи инженерного обеспечения частей и подразделений.

19. Назначение, классификация инженерных боеприпасов, инженерных заграждений и их характеристики.

20. Предназначение и краткая характеристика полевых фортификационных сооружений: окоп, траншея, ход сообщения, укрытия, убежища.

21. Цель и задачи мероприятий РХБ защиты.

22. Предназначение и содержание мероприятий специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка.

23. Цели и порядок проведения частичной и полной специальной обработки.

24. Предназначение и порядок работы с прибором радиационной защиты – индикатор-сигнализатором ДП-64**.**

25. Предназначение и порядок работы с прибором радиационной защиты – рентгенметром ДП-5Б**.**

26. Предназначение и порядок работы с приборами радиационной защиты – **комплектами войсковых дозиметров** ДП-22В, ДП-24**.**

27. Средства индивидуальной защиты и порядок их использования.

28. Порядок определения координат объектов и целеуказаний по карте.

29. Геометрическая сущность, классификация и назначение топографических карт.

30. Сущность и содержание медицинского обеспечения – как вид всестороннего обеспечения войск.

31. Общие правила оказания самопомощи и взаимопомощи при ранениях и травмах.

32. Порядок оказания первой помощи при поражении отравляющими веществами, бактериологическими средствами.

*Практические задания:*

1. Проведите классификацию воинских званий в российской армии. Расскажите какие рода войск существуют в российской армии и определите какой цвет погон и цвет полосок существует в зависимости от рода войск.
2. Опишите порядок развода суточного наряда. Расскажите о составе суточного наряда роты и его предназначении.
3. Расскажите о приёмах и правилах обращения со стрелковым оружием (автоматом Калашникова) в процессе несения караульной службы. Продемонстрируйте правила заряжания и разряжение оружие перед заступлением на пост и после смены с него.
4. Назовите команды, подаваемые в строю, и продемонстрируйте порядок их подачи. Продемонстрируйте повороты на месте и в движении строевым шагом. Расскажите о командах управления подразделением в движении.
5. Расскажите по какой команде принимается строевая стойка и продемонстрируйте ее. Поясните в каких случаях строевая стойка на месте принимается и без команды?
6. Поясните какие команды подаются для выполнения поворотов в движении и продемонстрируйте их выполнение? Укажите какое движение осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту и размером шага – 70—80 см.
7. Объясните требования норматива № 1. «Приготовление к стрельбе из различных положений (лежа, стоя, с колена) при действиях в пешем порядке». Продемонстрируйте данные положения стрельбы.
8. Укажите известные вам приемы действий стреляющего при подготовке его к стрельбе, при стрельбе и при прекращении стрельбы и продемонстрируйте их.
9. Проведите сравнительную характеристику приемов стрельбы из видов стрелкового оружия - пистолета ПМ, автомата АК-74 и ручного пулемета РПК-74.
10. Перечислите основные свойства автомата АК-74 (прицельная дальность; дальность прямого выстрела; темп стрельбы; скорострельность; вес оружия; ёмкость магазина), назовите возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе из АК-74, и продемонстрируйте способы их устранения.
11. Перечислите основные свойства ручного пулемета РПК-74 (прицельная дальность; дальность прямого выстрела; темп стрельбы; скорострельность; вес оружия; ёмкость магазина), и продемонстрируйте порядок обращения с оружием при подготовке к стрельбе и при стрельбе.
12. Опишите боевые свойства пистолета ПМ (расстояние эффективного; убойная сила пули; боевая скорострельность; начальная скорость пули; вес со снаряженным магазином) и продемонстрируйте порядок обращения с оружием при подготовке к стрельбе и при стрельбе.
13. Опишите тактико-технические характеристики ручного противотанкового гранатомета РПГ-7 и продемонстрируйте приемы стрельбы из него.
14. Продемонстрируйте порядок разборки и сборки автомата АК-74, подготовка его к боевому применению и порядок снаряжения магазина.

15. Назовите условия выполнения 1-го упражнения учебных стрельб из АК-74, РПК74 и ПМ и продемонстрируйте порядок осуществления упражнения подготовительной и начальной стрельбы из автомата (ручного пулемета, пистолета).

16. Перечислите приемы и правила стрельбы из пистолета ПМ, опишите порядок снаряжения магазина, заряжания ПМ и по требованию руководителя стрельб продемонстрируйте их.

17. Перечислите структуру и задачи Вооруженных Сил РФ, назовите предназначение их видов и родов войск.

18. Назовите способы ведения современного общевойскового боя и средства вооруженной борьбы, применяемые в ходе него.

19. В табличной форме проведите краткую характеристику полевых фортификационных сооружений: окопа, траншеи, хода сообщения, укрытия, убежища.

20. Назовите поражающие факторы, зоны поражения ядерного взрыва и их воздействие на организм человека, вооружение и фортификационные сооружения.

21. В ходе отработки практических умений при сигнале «Радиационная опасность» обучаемые при наличии укрытий, специальной техники не использовали их.

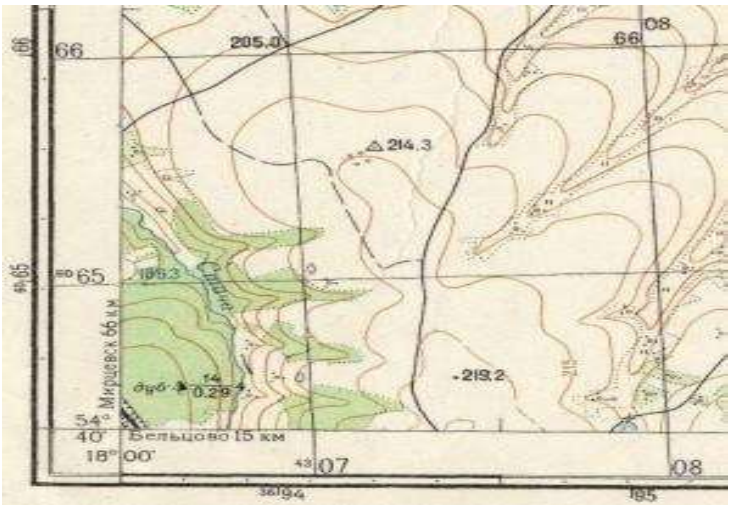
Является ли это основанием для выставления им неудовлетворительной оценки?

Объясните почему.

Опишите порядок действий по сигналу «Радиационная опасность» и продемонстрируйте выполнение норматива по надеванию общевойскового защитного комплекта (ОЗК).

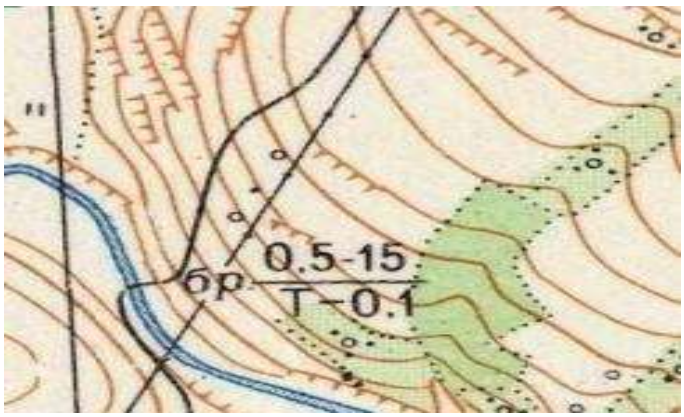
22. Опишите содержание мероприятий специальной обработки: дегазация, дезактивация, дезинфекция, санитарная обработка. Продемонстрируйте порядок использования средств индивидуальной защиты (респиратор, противогаз).

23. Назовите координаты (дайте целеуказание) тригонометрического пункта 214,3 по квадратам координатной сетки карты («улитке»):




Объясните порядок определения координат.

24. Посмотрите карту, укажите верное описание указанного объекта на рисунке. Выберите один вариант ответа:




1. Бревно длинной 15 метров, диаметром – 0.5 метра, сделано из Тополя, высота над уровнем реки 0.1 м.
2. Брод длиной 15 метров, шириной – 0.5 метра, дно – тинистое, глубина 0.1 м.
3. Брод длинной 15 метров, глубиной – 0.5 метра, дно твердое, скорость течения реки 0.1 м/с.

Объясните ваш выбор.

25. Опишите способы ориентирования на местности без карты, продемонстрируйте способы измерения расстояний и определения сторон света по компасу.

26. Перечислите и продемонстрируйте на манекене, порядок действий при оказании первой медицинской помощи при кровотечении при ранении и при переломе конечностей. 27. Составьте алгоритм оказания первой помощи при открытом переломе бедренной кости, при остановке сердца и дыхания при утоплении и продемонстрируйте свои действия на манекене.

28. Петров служил по контракту в ВС РФ. При задержании преступника он был ранен и стал инвалидом.

На какие виды социального обеспечения имеет права Петров?

Из каких источников они будут финансироваться?

В рамках, какой организационно-правовой формы они предоставляются?

29. Перечислите правила поведения при воздействии поражающих факторов (радиационных, химических, биологических) и в табличной форме запишите приемы экстренной и специфической профилактики в очагах поражения.

30. Назовите и кратко опишите новые тенденции и особенности развития современных международных отношений, место и роль России в современном многополярном мире.

31. Перечислите правовые основы воинской обязанности и военной службы в РФ. Дайте определение военной службы и назовите ее виды и обязанности граждан по воинскому учету.

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного модуля

1. Учебная литература Рекомендованная:

1.Военная доктрина Российской Федерации.
2.Сборник общевоинских уставов Вооруженных Сил Российской Федерации.

3.Федеральный закон от 28 марта 1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (с изменениями и дополнениями).
4.Федеральный закон от 27 мая 1998 года № 76-ФЗ «О статусе военнослужащих» (с изменениями и дополнениями).
5.Указ Президента РФ от 16.09.1999 № 1237 «Вопросы прохождения военной службы» (вместе с «Положением о порядке прохождения военной службы»).
6.Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 2 7. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя. Часть 3.
7.Огневая подготовка: учебное пособие / Л.С.Шульдешов В.А., Родионов,В.В.,Углянский.– Москва : КНОРУС, 2020, 216 с.
8.Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. – Москва: КНОРУС, 2017.
9.Общевоенная подготовка: учебник / В.Ю. Микрюков. – Москва: КНОРУС, 2017.
19.Вооружение военная техника Сухопутных и воздушно-десантных войск: учебное пособие/ П.А.Дульнев, В.И. Литвененко, О.С.Таненя – Москва: КНОРУС, 2020. 374 с. 20. Основы военной подготовки: учебно-методическое пособие / В. В. Мелихов., Пойманов В.П. – Смоленск: изд-во СГУС, 2023. – 488 с.

Дополнительная:
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.

2. Интернет-ресурсы
-http://www.mil.ru – Министерство обороны Российской федерации.
-http://elibrary.ru– крупнейшая российская электронная библиотека.

Возможно использование учебно-методических материалов и интернет- ресурсов, определяемых вузом.

## VI. Методические указания обучающимся по освоению образовательного модуля

При изучении образовательного модуля обучающиеся должны быть способны применять положения нормативно-правовых актов и общевоинских уставов в повседневной деятельности подразделения, управлять строями, применять штатное стрелковое оружие.

Основными видами учебных занятий при изучении образовательного модуля являются практические и групповые занятия, лекции, а также самостоятельная работа.

Практические и групповые занятия составляют основу для изучения материала образовательного модуля. Практические занятия направлены на выработку навыков и умений по строевой и огневой подготовке. Обучающиеся должны овладеть строевыми приемами на месте и в движении, навыками управления строями и стрельбы из стрелкового оружия.

Обучающийся должен знать: основные положения Военной доктрины РФ и общевоинских уставов ВС РФ; правовое положение и порядок прохождения военной службы военнослужащими; организацию внутреннего порядка в подразделении; устройство стрелкового оружия, боеприпасов и ручных гранат. Уметь точно выполнять положения общевоинских уставов ВС РФ в профессиональной деятельности; соблюдать режим секретности в подразделении; осуществлять разборку и сборку автомата (АК-74) и подготовку к боевому применению ручных гранат. При подготовке к групповым занятиям обучающиеся изучают рекомендованную литературу, материалы лекций по соответствующей теме, дополняют лекционный материал.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиска и приобретения новых знаний, а также выполнения учебных заданий, подготовки к предстоящим занятиям, текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по образовательному модулю проводится в виде контрольных проверок в письменной и устной форме по пройденным темам.

Промежуточная аттестация по модулю проводится в виде зачета в устной форме с отработкой практических заданий. Подготовка к аттестации проводится в часы самостоятельной работы обучающихся, а также вовремя консультаций преподавателей.

## VII. Методические указания преподавателю по порядку подготовки и проведения учебных занятий, текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся по образовательному модулю

Модуль играет важную роль в подготовке обучающихся к военной службе, поскольку формирует теоретические знания, умения и навыки в организации повседневной деятельности военной службы, а также при решении задач, связанных с обеспечением и участия в боевых действиях.

При подготовке к учебным занятиям преподаватель углубленно изучает (повторяет) материалы занятий, методические разработки, подбирает требуемые примеры, разрабатывает планы проведения занятий, осуществляет подготовку необходимой учебно-материальной базы, используемых на учебных занятиях.

Достижение воспитательных целей на учебных занятиях осуществляется путем приведения одного, двух примеров, показывающих необходимость добросовестного отношения к вопросам освоения изучаемого материала.

Практические занятия по образовательному модулю направлены на формирование умений и навыков при практической отработке изученного материала методами повторения и упражнения.

При проведении групповых занятий излагаются систематизированные основы знаний по изучаемому модулю и обеспечивается раскрытие учебных вопросов с учетом современного состояния и перспектив развития ВС РФ. Устное изложение учебного материала сопровождается использованием элементов учебно-материальной базы и демонстрацией презентаций.

Самостоятельная работа обучающихся организуется в целях закрепления и углубления полученных знаний и навыков, а также выполнения учебных заданий, подготовки к предстоящим занятиям, текущему контролю и аттестации. Организация самостоятельной работы обучающихся, ее методическое обеспечение и контроль осуществляется преподавателем, проводившим занятие в этот день. В целях методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся, в заключительной части каждого учебного занятия, преподаватель ставит задачу на самостоятельную работу, с указанием источников информации.

Консультации проводятся регулярно в часы самостоятельной работы. Перед проведением промежуточной аттестации проводятся групповые консультации. В ходе групповой консультации рассматриваются наиболее сложные вопросы образовательного модуля, преподаватель отвечает на вопросы обучающихся и доводит организационные моменты по проведению промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости по модулю проводится по пройденным темам в виде контрольных проверок в письменной и устной форме.

Промежуточную аттестацию по модулю рекомендуется проводить в виде зачета в устной форме с отработкой практических заданий.

## VIII. Учебно-материальная база, необходимая для осуществления образовательного процесса по образовательному модулю

Для реализации образовательного модуля «Основы военной подготовки» университет использует следующее материально-техническое обеспечение:

учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной учебной мебелью (столы, стулья ученические) и техническими средствами обучения (компьютер, монитор, планшеты, проектор, экран для мультимедийного проектора, колонки, настенная или интерактивная доска, электронные учебно-наглядные пособия);

помещения (аудитории) для самостоятельной работы, укомплектованные специализированной учебной мебелью (столы, стулья ученические) и техническими средствами обучения (компьютеры, мониторы, планшеты, гарнитуры (выдаются по мере необходимости)) с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

Все компьютеры и планшеты обеспечены необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения. Состав лицензионного программного обеспечения включает в себя: Windows, Microsoft Office, антивирус Kaspersky Endpoint Security, Adobe Reader, Mozilla Firefox, Media Player Classic.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к информационным справочным системам: «КонсультантПлюс», «Гарант», Официальный интернет-портал правовой информации (через веб-интерфейс).

Проведение практических занятий, требующих привлечения военноучебного имущества (учебное оружие, боеприпасы, ручные гранаты, массогабаритные макеты стрелкового оружия и гранат), осуществляется с использованием МТО сторонних организаций на основе сетевых договоров.

10. Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |
| 3 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернетбраузер (в реестре отечественног о ПО номер 3722) |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественног о ПО номер 3205) |

Согласовано: ответственный за основную профессиональную образовательную программу по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направленностть (профиль) «Физическая реабилитация»

Зав. кафедрой спортивной медицины и АФК О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра МЕНЕДЖМЕНТА И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«13» мая 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой Е.В. Алпацкая

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«14» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ЭКОНОМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки **49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)**
***Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс - 3
Семестр - 5,6
Итоговая форма контроля - экзамен (семестр 6)

Программу разработал
Г.А.Никоноров,
доктор политических наук, доцент

Смоленск 2026

**Оглавление**

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ... 3
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины ... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ... 6
5. Содержание дисциплины ... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ... 7
5.2.1. Содержание лекционных занятий ... 10
5.2.2. Содержание практических занятий ... 13
6. Самостоятельная работа студентов ... 16
6.1. Рекомендуемые темы для подготовки рефератов и докладов ... 19
6.2. Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно ... 20
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ... 21
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе ... 21
изучения дисциплины ... 21
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ... 22
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ... 22
7.2.2. Тестовые задания ... 23
7.2.3. Вопросы к экзамену ... 27
8. Перечень основной и дополнительной литературы ... 29
9.1. Электронные библиотечные системы ... 30
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ... 30
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ... 30
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины. Лицензионное программное обеспечение ... 32

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Учебная дисциплина «Экономика физической культуры» реализуется в части дисциплин, формируемых участниками образовательных отношений учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК).

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине состоит из трех самостоятельных разделов:

**Раздел 1. Введение в экономику физической культуры и спорта**

Тема 1. Экономика физической культуры и спорта как учебная дисциплина

**Раздел 2. Спорт как часть экономической системы**

Тема 1. Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта

Тема 2. Спортивная индустрия

Тема 3. Экономика профессионального спорта

**Раздел 3. Предпринимательство в сфере ФКиС**

Тема 1. Спорт как бизнес.

Тема 2. Экономический анализ деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Тема 3. Спортивный маркетинг и менеджмент.

Учебный процесс по дисциплине «Экономика физической культуры» осуществляется на аудиторных занятиях в форме лекций, семинаров, а также в виде самостоятельной работы. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной основной и дополнительной литературы.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **В результате обучения по дисциплине студент должен:** | **Профессиональный стандарт и код трудовой функции** | **Компетенции** |
|---|---|---|
| Знать | | |
| основные положения экономической науки о народном хозяйстве, о потребностях людей и общества, путях их удовлетворения;<br>особенности планирования и прогнозирования развития ФКиС на местном, региональном и Федеральном уровнях | B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования (01.001- ПС «Педагог») | УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, |
| Уметь | | |

| | | |
|---|---|---|
| самостоятельно приобретать, усваивать и применять экономические знания;<br>работать с финансово-хозяйственной документацией; составлять план и финансово-отчетную документацию физкультурно-спортивной организации<br>провести анализ имеющихся ресурсов и ограничений; определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения<br>принимать оправданные экономические и управленческие решения;<br>систематизировать и статистически обрабатывать информацию;<br>применять методы сбора и (первичной) обработки (и анализа) информации | A/04.4 Подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп к тренировочному этапу (этапу спортивной специализации) (05.004 - ПС «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре") | имеющихся ресурсов и ограничений<br>УК-9. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности |
| Иметь опыт | | |
| составлять отчетную документацию о проведении спортивных мероприятий;<br>публичного выступления и презентации результатов своей деятельности по сбору, систематизации и статистической обработки информации;<br>оценивания экономической эффективности физкультурно-спортивных занятий, деятельности различных физкультурно-спортивных организаций | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Экономика физической культуры и спорта» относится к части дисциплин ОПОП, формируемых участниками образовательных отношений, обязательные дисциплины (Б.1В), код в учебном плане Б1.В.05. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, в 5, 6 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим наукам: история ФКиС, социология ФКиС, культурология, правовые основы профессиональной деятельности, психология и др.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | | **Всего часов** | **Семестры** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 12 | | | | | 6 | 6 |
| Лекции | | 8 | | | | | 4 | 4 |
| Семинары | | 4 | | | | | 2 | 2 |
| Практические занятия | | - | | | | | | |
| Лабораторные работы | | - | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | экзамен 9 ч. | | | | | | 9 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 87 | | | | | 40 | 47 |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | | | | | | |
| | ЗЕ | 3 | | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| **Разделы, модули, темы** | **Всего часов** | **Виды учебных работ** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Лекции** | **Семинары** | **Практич. занятия** | **Лаборат. работы** | **Самост. работа** |
| **5 семестр** | | | | | | |
| **Раздел 1. Введение в экономику физической культуры и спорта** | 12 | | | | | 12 |
| Тема 1. Экономика физической культуры и | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| спорта как учебная дисциплина | | | | | | |
| **Раздел 2. Спорт как часть экономической системы** | | | | | | |
| Тема 1. Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта | 14 | 2 | | | | 12 |
| Тема 2. Спортивная индустрия | 16 | 2 | 2 | | | 12 |
| Тема 3. Экономика профессионального спорта | 10 | | | | | 10 |
| **6 семестр** | | | | | | |
| **Раздел 3. Предпринимательство в сфере ФКиС** | | | | | | |
| Тема 1. Спорт как бизнес. | 14 | 2 | | | | 12 |
| Тема 2. Экономический анализ деятельности физкультурно-спортивных организаций. | 16 | 2 | 2 | | | 12 |
| Тема 3. Спортивный маркетинг и менеджмент. | 17 | | | | | 17 |
| Экзамен | 9 | | | | | |
| **Всего часов** | **108** | **8** | **4** | | | **87** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### Раздел 1. Введение в экономику физической культуры и спорта

***Лекция 1:*** Экономика физической культуры и спорта как наука и учебная дисциплина

***Семинары:***

Семинар № 1. Экономика ФК и С как наука. Физическая культура и спорт как отрасль народного хозяйства. Общие принципы финансирования физической культуры и спорта.

Семинар № 2. Отношения собственности в сфере ФКиС. Финансирование отрасли ФКиС. Спонсорство, олимпийское спонсорство.

Практическая работа. Контрольный тест №1 (2 часа).

*Изучение направлено на приобретение:*

***знаний*** об экономике ФКиС как науке, физической культуре и спорте как отрасли народного хозяйства, общих принципах функционирования и финансирования физической культуры и спорта; спортивном спонсорстве;

***умений*** анализировать в общих чертах основные экономические спортивные события в своей стране и за ее пределами, находить и использовать информацию, необходимую для ориентирования в основных текущих проблемах экономики отрасли ФКиС; анализировать и обобщать полученные знания, выделять в тексте определения, важные положения; применить ТСО, слайды, схемы в докладах, делать выводы и указывать использованные источники;

***навыков или опыта деятельности*** публичных выступлений и обработки имеющейся и новой информации

*и формирование компетенций УК –2, УК –9*

## Раздел 2. Спорт как часть экономической системы

***Лекции:***

Лекция 1. Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта (2 ч.).

Лекция 2. Спортиндустрия (2 ч.).

Лекция 3. Экономика профессионального спорта (2 ч.)

***Семинары:***

Семинар № 3. Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта. Потребности и экономические интересы в области ФК и С. Взаимосвязь индивидуальных и общественных потребностей с физкультурой и спортом.

Семинар № 4. Рынок спортивных товаров и его структура. Основные Продукт отрасли ФКиС. Ценообразование на спортивные товары и услуги.

Практическое занятие 1. Основные источники доходов мировой индустрии спорта.

Практическое занятие 2. Услуги профессионального спорта. Рынки труда профессиональных спортсменов. Аренда спортсменов. Агенты на рынках труда профессиональных спортсменов.

Практическое занятие 3. Экономика крупнейших спортивных соревнований. Работа с кейсом №5.

*Изучение направлено на приобретение:*

***знаний*** о таких ключевых понятиях, как: потребности и экономические интересы в области ФК и С, взаимосвязь индивидуальных и общественных потребностей с физкультурой и спортом; основные участники спортивной индустрии; продукт отрасли ФКиС и ценообразование на спортивные товары и услуги.

В ходе изучения материала студенты осваивают такие вопросы, как: Экономические агенты спортивной индустрии. Рынок спортивных товаров и его структура. Основные источники доходов мировой индустрии спорта. Услуги профессионального спорта. Рынки труда профессиональных спортсменов. Аренда спортсменов. Агенты на рынках труда профессиональных спортсменов. Экономика крупнейших спортивных соревнований.

***умений*** применять полученные знания для научно обоснованной оценки экономических явлений и их влияние на сферу физической культуры и спорта, раскрывать содержание социально-экономической политики государства, систему его мер по обеспечению развития экономики отечественного спорта, социальной защищенности спортсменов и тренеров;

***опыта применения*** научного анализа, обобщения, постановки цели, выбора путей ее достижения и оформления результатов своего исследования с использованием имеющихся ресурсов и средств

*и формирование компетенций УК –2, УК-9*

**Раздел 3. Предпринимательство в сфере ФКиС**

***Лекции:***

Лекция 1. Тема 1. Спорт как бизнес (2 ч.)

Лекция 2. Экономический анализ деятельности физкультурно-спортивных организаций.

Лекция 3. Спортивный маркетинг и менеджмент.

***Семинары:***

Семинар № 5. Основы бизнеса и предпринимательства в спорте.

Семинар № 6. Маркетинг-микс в спорте. Интернет-экономика в современном мире спорта.

Практическое занятие 1. Работа с кейсами (2 часа).

Практическое занятие 2. Итоговый контрольный тест (2 часа)

*Изучение направлено на приобретение:*

***знаний*** об основах бизнеса и предпринимательства в сфере ФКиС, экономики физкультурно-спортивных организаций; понятиях маркетинга и менеджмента в спорте, их видах и функциях, маркетинг-миксе, маркетинговой деятельности Международного Олимпийского комитета, спортивной интернет-экономике;

***умений*** применять полученные знания для научно обоснованной оценки базисных явлений в развитии общества и их влияние на сферу физической культуры и спорта, раскрывать содержание социально-экономической политики государства, систему его мер по обеспечению роста производства, социальной защищенности граждан;

***опыта*** владения методами научного анализа, обобщения, постановки цели, выбора путей ее достижения и оформления результатов своего исследования с использованием информационных технологий *и формирование учебных компетенций УК –2, УК-9*

**5.2.1. Содержание лекционных занятий**

**Лекция 1. Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта (5 семестр)**

План

1. Потребности и экономические интересы в области ФК и С. Взаимосвязь индивидуальных и общественных потребностей с физкультурой и спортом
2. Основные участники экономических отношений в сфере ФК и С.
3. Продукт отрасли ФКиС
4. Ценообразование на спортивные товары и услуги

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* о таких ключевых понятиях, как: потребности и экономические интересы в области ФК и С, взаимосвязь индивидуальных и общественных потребностей с физкультурой и спортом; основные участники спортивной индустрии; продукт отрасли ФКиС и ценообразование на спортивные товары и услуги.

В ходе изучения материала студенты осваивают такие вопросы, как: Экономические агенты спортивной индустрии. Рынок спортивных товаров и его структура. Основные источники доходов мировой индустрии спорта. Услуги профессионального спорта. Рынки труда профессиональных

спортсменов. Аренда спортсменов. Агенты на рынках труда профессиональных спортсменов. Экономика крупнейших спортивных соревнований.

*умений* применять полученные знания для научно обоснованной оценки экономических явлений и их влияние на сферу физической культуры и спорта, раскрывать содержание социально-экономической политики государства, систему его мер по обеспечению развития экономики отечественного спорта, социальной защищенности спортсменов и тренеров;

***опыта применения*** методов научного анализа, обобщения, постановки цели, выбора путей ее достижения и оформления результатов своего исследования с использованием информационных технологий *и формирование компетенций УК –2 , УК-9*

**Лекция 2. Спортиндустрия (5 семестр)**

План

1. Понятие и структура индустрии спорта.
2. Экономические агенты спортивной индустрии.
3. Рынок спортивных товаров и его структура.
4. Основные источники доходов мировой индустрии спорта.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

*знаний* об основных положениях и законах экономической науки о народном хозяйстве, о потребностях людей и общества, путях их удовлетворения, типах экономических систем и деятельности основных субъектов экономической жизни общества, характерных признаках переходной экономики;

*умений* анализировать в общих чертах основные экономические события в своей стране и за ее пределами, находить и использовать информацию, необходимую для ориентирования в основных текущих проблемах экономики; анализировать и обобщать полученные знания, выделять в тексте определения, важные положения; применить ТСО, слайды, схемы в докладах, делать выводы и указывать использованные источники;

***опыта*** публичных выступлений и обработки имеющейся и новой информации *и формирование компетенций УК –2, УК-9*.

**Лекция 3. Спорт как бизнес (6 семестр).**

План

1. Развитие физической культуры как коммерческой деятельности. Спортивное предпринимательство как элемент развития физической культуры и спорта. Формы спортивного предпринимательства.

2. Организационно-правовые формы спортивных организаций и объединений: индивидуальные предприниматели и единоличное владение; хозяйственные товарищества; акционерные общества; некоммерческие физкультурно-спортивные организации.
3. Риск предпринимательской деятельности в сфере физической культуры и спорта. Банкротство спортивных организаций.
4. Доходы от предпринимательской деятельности. Бюджет коммерческих спортивных организаций, предприятий, фирм.

*Изучение темы направлено на приобретение*

*знаний* основ предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт»;

*умений:* самостоятельно приобретать, усваивать и применять экономические знания; анализировать основные организационно-правовые формы спортивных организаций и объединений; находить и использовать информацию, необходимую для ориентации в основных текущих проблемах экономики;

*опыта* публичного выступления и презентации результатов своей деятельности *и формирование компетенций УК –2, УК-9*.

**Лекция 4. Экономический анализ деятельности физкультурно-спортивных организаций (6 семестр).**

План

1. Анализ финансово-хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации. Размеры стоимости призов, расходов на проведение лагерей, спортивного мероприятия.
2. Бизнес-план физкультурно-спортивной организации. Структура бизнес-плана.
3. Модели анализа эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации. Смета. Предназначение сметы. Структура расходов сметы на спортивное мероприятие. Структура доходов сметы. Смета расходов на спортивное мероприятие.
4. Сметы на проведение физкультурно-спортивных мероприятий (на конкретном примере).

*Изучение темы направлено на приобретение*

*знаний* основ финансово-хозяйственной деятельности физкультурно-спортивной организации;

*умений* самостоятельно приобретать, усваивать и применять экономические знания; анализировать финансово-хозяйственную

деятельность физкультурно-спортивной организации; разрабатывать бизнес-план физкультурно-спортивной организации;

*опыта* публичного выступления и презентации результатов своей деятельности *и формирование компетенций УК –2, УК-9*.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

### Раздел 1. Введение в экономику физической культуры и спорта

**Семинар № 1. Физическая культура и спорт как отрасль народного хозяйства. Общие принципы финансирования физической культуры и спорта** (2 ч., 5 семестр).

*Вопросы для подготовки и обсуждения.*

1. Характеристика физической культуры и спорта как отрасли народного хозяйства.
2. Финансирование физической культуры и спорта за рубежом (на примере одной-двух стран).
3. Контрольный тест.

**Литература**

***Основная литература***


1. Экономика физической культуры и спорта: учеб.пособие / З.Л. Завадская [и др.]; под общ. ред. проф. В.В. Кузина. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. - 496 с.
2. Ефременкова, И.А. Экономика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.А. Ефременкова.— Смоленск: СГАФКСТ, 2016.— 184 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706488
3. Боровских, С.В. Экономика [Электронный ресурс]: учеб.пособие / С.В. Боровских.— Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016.— 137 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586505


***Дополнительная литература***


1. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта:учебное пособие/М. И.Золотов.-М:Академия,2004.-432с.
2. Пузыня, Т.А. Финансово-экономический анализ деятельности спортивной организации [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.А. Пузыня.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2016.— 151 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/458168

3. Перфильева, И.В. Деловые игры и ситуации для практических занятий по дисциплине «Менеджмент и экономика физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Ю. Тимошенко, И.В. Перфильева.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 114 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230535
4. Золотов, М.И. Актуальные проблемы экономики и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: метод.указания, задания и учеб. материал для практ. занятий / М.М. Золотов, Н.А. Ушакова, М.И. Золотов.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 35 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373505

***Изучение темы направлено на приобретение***

*знаний* о ключевых понятиях рыночной экономики, закономерностях ценообразования, сущности законов спроса и предложения, форм и методов государственного регулирования рыночной экономики;

*умений* применять полученные знания для научно обоснованной оценки базисных явлений в развитии общества и их влияние на сферу физической культуры и спорта, раскрывать содержание социально-экономической политики государства, систему его мер по обеспечению роста производства, социальной защищенности граждан;

*опыта применения* методов научного анализа, обобщения, постановки цели, выбора путей ее достижения и оформления результатов своего исследования с использованием информационных технологий ***и формирование компетенций УК-2***.

**Семинар № 2. Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта** (2 часа, 6 семестр).

*Вопросы для подготовки и обсуждения:*

1. Потребности и экономические интересы в области ФК и С.
2. Взаимосвязь индивидуальных и общественных потребностей с физкультурой и спортом.
3. Основные участники спортивной индустрии.
4. Продукт отрасли ФК и С.
5. Ценообразование на спортивные товары и услуги
6. Контрольный тест

***Основная литература***

Экономика физической культуры и спорта: учеб.пособие / З.Л. Завадская [и др.]; под общ. ред. проф. В.В. Кузина. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. - 496 с.

Ефременкова, И.А. Экономика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.А. Ефременкова.— Смоленск: СГАФКСТ, 2016.— 184 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706488

Боровских, С.В. Экономика [Электронный ресурс]: учеб.пособие / С.В. Боровских.— Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016.— 137 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586505

***Дополнительная литература***

Менеджмент и экономика физической культуры и спорта:учебное пособие/М. И.Золотов.-М:Академия,2004.-432с.

Пузыня, Т.А. Финансово-экономический анализ деятельности спортивной организации [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.А. Пузыня.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2016.— 151 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/458168

Перфильева, И.В. Деловые игры и ситуации для практических занятий по дисциплине «Менеджмент и экономика физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Ю. Тимошенко, И.В. Перфильева.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 114 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230535

Золотов, М.И. Актуальные проблемы экономики и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: метод.указания, задания и учеб. материал для практ. занятий / М.М. Золотов, Н.А. Ушакова, М.И. Золотов.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 35 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373505

***Изучение темы направлено на приобретение***

*знаний* о ключевых понятиях рыночной экономики, закономерностях ценообразования, сущности законов спроса и предложения в отрасли физическая культура и сорт, форм и методов осуществления экономической деятельности в сфере ФКиС;

*умений* применять полученные знания для научно обоснованной оценки базисных явлений в развитии общества и их влияние на сферу физической культуры и спорта, раскрывать содержание социально-экономической политики государства, систему его мер по обеспечению роста производства, социальной защищенности граждан;

***опыта применения*** методов научного анализа, обобщения, постановки цели, выбора путей ее достижения и оформления результатов своего исследования с использованием информационных технологий ***и формирование компетенций УК-2, УК-9.***

## 6. Самостоятельная работа студентов

Самостоятельная работа является одним из важнейших элементов познавательной деятельности и составляющих учебного процесса. Она проводится с целью закрепления и углубления экономических знаний, полученных на лекциях, подготовки к предстоящим семинарским занятиям, зачетам и экзаменам, формирования самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний. Она должна носить систематический и непрерывный характер.

Самостоятельная работа студентов включает в себя следующие приемы:

- уяснение задания;
- составление плана и определение порядка самостоятельной работы;
- получение литературы и работа с ней;
- анализ выполненного, устранение недостатков;
- сделать самостоятельные выводы и обобщения.

Успех самостоятельной работы по экономике при всех условиях предопределяется личностью самого студента.

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | **Ценообразование на спортивные товары и услуги**<br>*Вопросы для подготовки:*<br>1. Предпринимательство в спорте: сущность, содержание, специфика.<br>2. Организационные формы предпринимательской деятельности.<br>3. Планирование предпринимательской деятельности.<br>4. Особенности предпринимательской деятельности в отрасли «физическая | 8 | Тест<br>Опрос устный Письменные ответы на вопросы<br>Собеседование (индивидуальное, групповое)<br>Коллоквиум<br>Решение типовых ситуаций<br>Эссе<br>Портфолио оценочный |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | культура и спорт».<br>5. Формирование цены на продукт отрасли «физическая культура и спорт».<br>*Темы докладов и рефератов:*<br>1. Организационно-правовые формы предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт».<br>2. Конкуренция и конкурентоспособность товаров и услуг физической культуры и спорта. | | |
| 2 | **Основные источники доходов мировой индустрии спорта**<br>*Вопросы для подготовки:*<br>1. Доходы мировой индустрии спорта, их виды и источники формирования.<br>2. Крупнейшие «игроки» в современном спортивном рынке товаров.<br>3. Уровень жизни и динамика доходов/расходов населения России на физкультурно-спортивные нужды.<br>*Тема доклада:*<br>– Банкротство профессиональных спортивных клубов | 8 | Письменная работа<br>Доклады<br>Рефераты<br>Кейс-задания<br>Профессионально-исследовательские задания (ПИЗ) |
| 3 | **Услуги профессионального спорта. Рынки труда профессиональных спортсменов**<br>*Вопросы для подготовки и обсуждения:*<br>1. Рынки труда профессиональных спортсменов.<br>2. Аренда спортсменов.<br>3. Агенты на рынках труда профессиональных спортсменов.<br>4. Экономика крупнейших спортивных соревнований.<br>*Тема сообщений и рефератов:*<br>Экономика крупнейших спортивных соревнований: Зимняя Олимпиада в Сочи-2014. | 8 | Письменная работа<br>Доклады<br>Рефераты<br>Кейс-задания<br>Профессионально-исследовательские задания (ПИЗ) |
| 4 | **Аренда спортсменов. Агенты на рынках труда профессиональных спортсменов**<br>*Вопросы для подготовки и обсуждения:*<br>1. Услуги профессионального спорта<br>2. Рынки труда профессиональных спортсменов<br>3. Аренда спортсменов<br>4. Агенты на рынках труда профессиональных спортсменов<br>*Темы докладов и рефератов:*<br>1. Крупнейшие спортивные контракты в | 8 | Представление докладов и сообщений<br>Письменная работа<br>Доклады<br>Рефераты<br>Кейс-задания |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мировом спорте (период 5, 10 лет).<br>2. Спортивный агент как профессия. | | |
| 5 | **Экономика крупнейших спортивных соревнований**<br>*Вопросы для подготовки и обсуждения:*<br>1. Олимпийские игры как бизнес.<br>2. Олимпийское спонсорство.<br>3. Источники финансирования крупных международных спортивных событий.<br>*Темы сообщений и рефератов:*<br>1. Крупнейшие и богатейшие спортивные клубы мира.<br>2. Доходы спортивных клубов в … (страна на выбор студента). | 8 | Компетентностно-ориентированные задания (КОЗ)<br>Практические контрольные задания (ПКЗ)<br>Проверочные письменные работы |
| 6 | **Маркетинг-микс в спорте. Интернет-экономика в современном мире спорта.**<br>*Вопросы для подготовки:*<br>1. Понятие и сущность маркетинга в сфере физической культуры и спорта.<br>2. Принципы, функции и методы маркетинговой деятельности.<br>3. Реклама и паблисити в области физической культуры и спорта.<br>4. Принципы, функции и методы менеджмента в спорте.<br>*Темы докладов и рефератов:*<br>1. Маркетинг-микс в современном спорте.<br>2. Менеджер спортивной организации как профессия.<br>3. Реклама в спорте. | 8 | Тест<br>Решение проблемных / творческих заданий<br>Эссе<br>Опрос устный<br>Метод Дельфи («мозговой атаки»)<br>Проверка письменной работы |
| **Практические домашние задания** | | | |
| 7 | Пронаблюдать на примере ДЮСШ или общеобразовательной школы г. Смоленска специфические особенности трудовой деятельности тренера или преподавателя физической культуры | 9 | Составить отчет о своих наблюдениях в краткой письменной форме |
| 8 | Изучить типовые трудовые договоры и контракты (используя материалы кафедры или иные доступные источники) | 8 | Законспектировать основные пункты, содержащиеся в этих документах |
| 9 | Изучить тему «Спонсорство в физкультурно-спортивной деятельности» и написать реферат.<br>Темы рефератов:<br>– Физическая культура и спорт как привлекательный объект спонсорской деятельности;<br>– Спонсорство и меценатство: в чем различие этих видов источников финансирования физической культуры и | 8 | Написание реферата |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спорта?<br>– Объекты и субъекты спонсорства, качество спонсорской деятельности. | | |
| 10 | Ознакомиться со льготами в налогообложении объектов физкультурно-оздоровительной деятельности | 8 | Перечислить в письменной форме льготы, которые удалось установить на основе дополнительной литературы; представление докладов и сообщений; реферат |
| 11 | Изучить тему «Маркетинг в сфере физической культуры и спорта» и написать реферат на следующие темы:<br>– Рынок услуг физической культуры и спорта, его особенности;<br>– Содержание маркетинговой стратегии физкультурно-спортивных организаций;<br>– Качество и сертификация услуг;<br>– Факторы конкурентоспособности услуг физической культуры и спорта;<br>– Ценовые проблемы рынка услуг отрасли «физическая культура и спорт». | 8 | Написание реферата |
| | **Всего часов** | **87** | |

### 6.1. Рекомендуемые темы для подготовки рефератов и докладов

1. Государственные органы управления физической культурой и спортом.
2. Управление физической культурой и спортом на федеральном и региональном уровнях.
3. Региональные органы управления физической культурой и спортом
4. Экономические аспекты нормативно-правовых актов по физической культуре и спорту различных стран мира.
5. Бюджет и смета физкультурно-спортивной организации: источники доходов, направления расходов.
6. Смета расходов на проведение спортивного мероприятия. Нормативный характер расходных статей сметы.
7. Специфические объекты маркетинга в сфере физической культуры и спорта: маркетинг организаций, маркетинг спортсменов-профессионалов, маркетинг мест проведения соревнований, маркетинг мест активного отдыха, маркетинг идей.
8. Экономическое значение и виды рекламы разнообразных услуг отрасли «Физическая культура и спорт».

**9.** Основные проявления и пути решения проблемы безработицы в отрасли «Физическая культура и спорт» в зарубежных странах.

**10.** Современная сеть физкультурно-спортивных сооружений и тенденции ее развития.

**11.** Структура материальных основных фондов физкультурно-спортивного сооружения.

**12.** Методика расчета стоимости абонемента на занятия физическими упражнениями (видами спорта).

**13.** Микроэкономический анализ прямых и косвенных расходов на занятия видом спорта.

## 6.2. Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно

### *Основная литература*

Экономика физической культуры и спорта: учеб.пособие / З.Л. Завадская [и др.]; под общ. ред. проф. В.В. Кузина. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. - 496 с.

Ефременкова, И.А. Экономика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.А. Ефременкова.— Смоленск: СГАФКСТ, 2016.— 184 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706488

Боровских, С.В. Экономика [Электронный ресурс]: учеб.пособие / С.В. Боровских.— Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016.— 137 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586505

### *Дополнительная литература*

Менеджмент и экономика физической культуры и спорта:учебное пособие/М. И.Золотов.-М:Академия,2004.-432с.

Пузыня, Т.А. Финансово-экономический анализ деятельности спортивной организации [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.А. Пузыня.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2016.— 151 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/458168

Перфильева, И.В. Деловые игры и ситуации для практических занятий по дисциплине «Менеджмент и экономика физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Ю. Тимошенко, И.В. Перфильева.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 114 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230535

Золотов, М.И. Актуальные проблемы экономики и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]:

метод.указания, задания и учеб. материал для практ. занятий / М.М. Золотов, Н.А. Ушакова, М.И. Золотов.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 35 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373505

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Для контроля и проверки успешности прохождения разделов курса используются различные формы:

- Тесты
- Опрос устный
- Письменные ответы на вопросы
- Решение типовых задач
- Эссе
- Собеседование (индивидуальное, групповое)
- Коллоквиум
- Практические контрольные / творческие работы и т.д.

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования *(01.001- ПС «Педагог»)*<br><br>A/04.4 Подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп к тренировочному этапу (этапу спортивной специализации) *(05.004 - ПС «"Инструктор-методист по адаптивной физической культуре")* | Знает (пороговый уровень):<br>значение терминов и понятий «экономика физической культуры», «спрос и предложение», спортиндустрия» и др.;<br>технологию оперативного планирования, роль планирования в сфере ФКиС<br>Умеет (стандартный уровень):<br>ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам организации предприятия, фирмы;<br>разрабатывать бизнес-планы планы для физкультурно-спортивной организации.<br>Имеет опыт (эталонный уровень):<br>планирования оснащения физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем |

*Уровни оценки ожидаемых результатов:*

**Пороговый уровень** - обязательный уровень для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения дисциплины.

Репродуктивно воспроизводит материал, полученный из информационных источников на занятиях и самостоятельно; знает основные термины, законы и ключевые понятия дисциплины.

**Стандартный уровень** - превышение минимальных характеристик сформированности компетенций.

Понимает учебный материал, применяет знания для решения задач по заданному образцу, алгоритму.

**Эталонный уровень** - максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования.

Владеет навыками анализа, сравнения, обобщения материала; творческое, самостоятельное применение полученных знаний, умений, навыков в нестандартных ситуациях, практической деятельности, творческих заданиях.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В ходе изучения дисциплины предусмотрен текущий контроль уровня усвоения учебного материала или т.н. текущая аттестация. Данный вид контроля осуществляется на основе комплекса оценки компетенций, включающего задания по каждому тематическому блоку.

Дисциплина содержит 3 дидактические единицы, освоение которых предполагает выполнение студентами ряда учебных действий: посещение лекций и семинарских занятий; выполнение проверочных и тестовых заданий; подготовка рефератов; выполнение учебно-исследовательских проектов; изучение литературных источников, научных и других работ и т.п.

Для контроля и проверки успешности прохождения курса «Экономика ФКиС» используются различные формы:

- Тесты (текущие, рубежные, контрольные и итоговые)
- Опрос устный
- Письменные ответы на вопросы
- Решение типовых ситуаций
- Эссе
- Собеседование (индивидуальное, групповое)

– Коллоквиум
– Практические контрольные задания и т.д.

### 7.2.2. Тестовые задания

Пример:

Форма тестовых заданий – понятия и термины, связанные с экономическими преобразованиями в сфере физической культуры и спорта, по каждому из них приводятся три определения, один из которых правильный. Тестовые задания содержат 20 понятий и терминов.

Нормы оценки ответов на тестовые задания – по 1 баллу за правильный ответ на 1 вопрос.

Критерии оценки:
18-20 баллов – отлично;
16-17 баллов – хорошо;
12-15 баллов – удовлетворительно;
меньше 12 баллов – неудовлетворительно.

1. *Бюджетное финансирование:*
   а) предоставление в безвозвратном порядке средств из государственного бюджета организациям для полного или частичного покрытия их расходов;
   б) предоставление государством денежных средств предприятиям для покрытия превышения ими расходов над доходами;
   в) предоставление средств бюджету другого уровня, юридическому или физическому лицу на условиях долевого финансирования целевых расходов.
2. *Бюджет физкультурно-спортивной организации:*
   а) финансовый план ФСО, выраженный в виде сметы расходов и доходов на текущий (финансовый) год, отражающей источники формирования дохода и направления его расхода;
   б) составная часть бухгалтерского учета, представляющая собой сводную ведомость с отражением: стоимостной оценки средств предприятия, источников их формирования; информации о наличии у предприятия собственных средств; соблюдением платежной дисциплины;
   в) документ, отражающий сумму предстоящих доходов и расходов.
3. *Понятие «маркетинг»:*
   а) система управления предприятием, ориентированная на лучшее удовлетворение общественных потребностей путем производства товаров и услуг в условиях рынка, включающая совокупность приемов и методов управления, используемых в целях повышения эффективности создания экономических благ, увеличения доходов и прибылей;

б) социальный процесс, вид управленческой деятельности, направленный на удовлетворение потребностей людей и организации путем обеспечения свободного конкурентного обмена товарами и услугами, представляющими ценность для покупателя;

в) система мер, направленных на уменьшение спроса на товары, услуги из-за превышения уровня производственных возможностей или товарных ресурсов.

4. *Спонсорство в физкультурно-спортивной сфере:*

а) предоставление в безвозвратном порядке средств из государственного бюджета организациям для полного или частичного покрытия их расходов;

б) процесс привнесения юридическим или физическим лицом финансового или имущественного взноса в физкультурно-спортивную организацию, проводящую спортивное мероприятие, или в её уставной фонд совершенно безвозмездно, не претендуя получить что-либо взамен;

в) взаимодействие спонсора и спонсируемого с возможным участием различных посредников, в процессе которого физкультурно-спортивные субъекты получают разнообразную материальную поддержку в ответ на их участие в реализации маркетинговых функций изготовителей средств производства и потребления, а также фирм сферы обслуживания.

5. *Кредитование:*

а) предоставление в безвозвратном порядке средств из государственного бюджета организациям для полного или частичного покрытия их расходов;

б) долгосрочные вложения средств в дело в целях получения дохода;

в) урегулированный нормами государственного права процесс предоставления кредитором заемщику свободных денежных средств на реконструкцию и расширение действующих, строительство новых сооружений; на обеспечение сверхнормативных запасов сырья и материалов; на своевременную выплату заработной платы или восполнение недостатка собственных оборотных средств на принципах возвратности, срочности, возмездности и материальной обеспеченности.

6. *Лицензирование:*

а) комплекс мероприятий, связанных с выдачей лицензий (документа, дающего право на осуществление определенных действий), переоформление документов, подтверждающих наличие лицензий, приостановлением и аннулированием лицензий и надзором лицензирующих органов за соблюдением лицензиатами соответствующих требований и условий;

б) обмен обесценившихся денежных знаков прежних выпусков на новые с последующим пересчетом цен, тарифов, заработных плат;

в) процесс установления и применения стандартов (комплекса нормативных требований, правил и условий к объекту) в рамках действия на всей территории страны, в пределах отрасли, на одном предприятии и т.д.

7. *Бизнес-план:*
   а) документ-соглашение о купле-продаже между покупателем и продавцом, об условиях получения денег в долг, изменениях прав и обязанностей сторон;
   б) документ, выраженный в виде сметы расходов и доходов на текущий год, отражающий источники формирования доходов и направление их расходования;
   в) документ, описывающий все основные аспекты будущего предприятия, анализирующий проблемы, с которыми оно может столкнуться, определяющий меры и способы преодоления этих проблем.
8. *Прибыль предприятия:*
   а) денежные средства и материальные ценности, получаемые юридическими или физическими лицами в результате производства и реализации продукции, оказания услуг и т.п.;
   б) способность организации своевременно погашать задолженность по своим обязательствам;
   в) основная цель предпринимательской деятельности; в условиях рыночных отношений – превращенная форма прибавочной стоимости, позволяющая установить эффективность хозяйственной деятельности предприятия.
9. *Аренда:*
   а) разность между денежными поступлениями и расходами физкультурно-спортивной организации за определенный период;
   б) имущественный наем, договор, по которому одна сторона (арендодатель, наймодатель) предоставляет другой стороне (арендатору, нанимателю) во временное пользование на определенных условиях и за определенную плату имущество, необходимое арендатору для самостоятельного осуществления хозяйственной или иной деятельности;
   в) официальное разрешение на освобождение от уплаты долга, налога, штрафа.
10. *Инвентаризация:*
   а) поэлементная оценка наличных товарно-материальных ценностей предприятия или их остатков на определенную дату;
   б) долгосрочные вложения средств в дело в целях получения дохода;
   в) технические услуги по подготовке и обеспечению процесса производства и реализации продукции.
11. *Аванс:*
   а) предварительная выплата денежной суммы в счет заработной платы или части договорной цены на разработку проекта, заказа и т.п.;

б) вид косвенного налога, включаемого в цену товара или услуги;

в) совокупный результат деятельности физкультурно-спортивной организации.

*12. Предпринимательство:*

а) инициативная самостоятельная деятельность граждан и их объединений, направленная на получение прибыли;

б) совокупность социально-экономических отношений в сфере обмена, посредством которых осуществляется реализация товаров;

в) проверка финансово-хозяйственной деятельности юридических или физических лиц.

*13. Заработная плата:*

а) доход, получаемый работником от работодателя за труд;

б) сумма затрат, выраженных в денежной форме;

в) платежи, выплачиваемые одной из сторон за нарушение обязательств, зафиксированных в соглашении, в целях возмещение убытков.

*14. Материально-техническая база физической культуры и спорта:*

а) взаимосвязанный комплекс отраслей народного хозяйства;

б) денежные средства, постоянно находящиеся в распоряжении физкультурно-спортивного предприятия;

в) совокупность вещественных элементов, используемых для занятий физической культурой и спортом (спортивные сооружения, спортивное оборудование, инвентарь и др. спортивное имущество, находящееся в распоряжении предприятий и организаций физической культуры и спорта или в собственности отдельных граждан.

*15. Рентабельность:*

а) процедура замены физически изношенного и морально устаревшего оборудования на аналогичное либо более совершенное;

б) один из обобщающих показателей результатов работы предприятий в сфере физической культуры и спорта;

в) проверка финансово-хозяйственной деятельности юридических лиц в целях объективной оценки выполнения функций, установленных законодательством.

*16. Некоммерческая организация:*

а) юридическое лицо, преследующее извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности;

б) совокупность предприятий и объединений, выполняющих однотипные функции в системе общественного разделения труда;

в) юридическое лицо, не имеющее извлечение прибыли в качестве основной цели своей деятельности и не распределяющее полученную прибыль между частниками.

*17. Мониторинг:*

а) наблюдение, оценка и прогноз состояния явлений в связи с хозяйственной деятельностью человека;

б) кратковременная аренда машин и оборудования без права их

последующего приобретения арендатором;

в) система мероприятий по перестройке, преобразованию предприятия, фирмы.

*18. Дотация:*

а) денежные средства и материальные ценности, получаемые юридическими лицами в результате производства и реализации продукции, оказания услуг и т.п;

б) денежные средства, выдаваемые государством, действующим предприятиям для покрытия превышения ими расходов над доходами;

в) двустороннее соглашение, на основе которого одна сторона по поручению другой стороны обязуется за денежное вознаграждение осуществлять сделки в интересах комитента.

*19. Издержки:*

а) сумма затрат, выраженных в денежной форме и осуществленных для производства и реализации продукции и оказания услуг;

б) денежные средства и материальные ценности, получаемые юридическими лицами в результате производства и реализации продукции, оказания услуг и т.п;

в) плата арендатора собственнику земли за пользование ею.

*20. Трудовые ресурсы:*

а) денежные средства, являющиеся собственностью государства, предприятия, организации и других юридических и физических лиц;

б) расчетные величины затрат рабочего времени, материальных, денежных ресурсов, применяемые при нормировании труда и планировании производственной и хозяйственной деятельности организации;

в) понятие, включающее: население в трудоспособном возрасте (мужчины 16-59 лет, женщины 16-54 лет), за исключением инвалидов и лиц, имеющих право на льготную пенсию; работающих в народном хозяйстве подростков в возрасте до 16 лет; работающих в народном хозяйстве пенсионеров.

### 7.2.3. Вопросы к экзамену

1. Предмет, задачи, методы, исходные понятия и структура учебной дисциплины «Экономика физической культуры и спорта».
2. Экономические отношения в сфере физической культуры и спорта.
3. Динамика развития науки «Экономика спорта».
4. «Физическая культура и спорт» как отрасль производственной и непроизводственной сферы.
5. Современное состояние и тенденции развития отрасли «Физическая культура и спорт» в условиях построения рыночных отношений.
6. Характеристика продукта отрасли «Физическая культура и спорт».

7. Классификация социально-культурных услуг отрасли «Физическая культура и спорт».
8. Предпринимательство в сфере ФКиС и его формы.
9. Технология «вхождения в спортивный бизнес».
10. Финансирование физической культуры и спорта в России.
11. Общая характеристика внебюджетных источников финансирования физической культуры и спорта в России.
12. Спонсорство как источник материального обеспечения физической культуры и спорта.
13. Олимпийское спонсорство
14. Внешнеэкономические связи и методы их регулирования.
15. Особенности видов внешнеэкономической торговли.
16. Структура и содержание внешнеторговых контрактов.
17. Экономика крупнейших международных соревнований.
18. Услуги профессионального спорта.
19. Рынки труда профессиональных спортсменов.
20. Ценообразование на спортсменов. Аренда спортсменов.
21. Организация отчетности, виды и формы учетной документации.
22. Виды оплаты труда в спорте.
23. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.
24. Основные источники финансирования физической культуры и спорта в зарубежных странах.
25. Бизнес-план физкультурно-спортивной организации.
26. Модели и показатели оценки эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации.
27. Экономическая характеристика спортивных сооружений.
28. Потребность в спортивных сооружениях и основные показатели их эффективной эксплуатации.
29. Финансово-хозяйственная деятельность физкультурных и спортивных структур.
30. Экономические аспекты организации труда работников физкультурно-спортивной сферы деятельности. Особенности рынка труда в отрасли «Физическая культура и спорт».
31. Основные проявления и пути решения проблемы безработицы в отрасли «Физическая культура и спорт» в зарубежных странах.
32. Основные формы оплаты труда работников физкультурно-спортивных организаций.
33. Основные фонды отрасли «Физическая культура и спорт».
34. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.

35.Спортивная интернет-индустрия.

36.Реклама в спорте.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

Экономика физической культуры и спорта: учеб.пособие / З.Л. Завадская [и др.]; под общ. ред. проф. В.В. Кузина. - Москва: СпортАкадемПресс, 2001. - 496 с.

Ефременкова, И.А. Экономика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.А. Ефременкова.— Смоленск: СГАФКСТ, 2016.— 184 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/706488

Боровских, С.В. Экономика [Электронный ресурс]: учеб.пособие / С.В. Боровских.— Иркутск: ООО «Мегапринт», 2016.— 137 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586505

### *Дополнительная литература*

Менеджмент и экономика физической культуры и спорта:учебное пособие/М. И.Золотов.-М:Академия,2004.-432с.

Пузыня, Т.А. Финансово-экономический анализ деятельности спортивной организации [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Т.А. Пузыня.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2016.— 151 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/458168

Перфильева, И.В. Деловые игры и ситуации для практических занятий по дисциплине «Менеджмент и экономика физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Е.Ю. Тимошенко, И.В. Перфильева.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 114 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230535

Золотов, М.И. Актуальные проблемы экономики и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: метод.указания, задания и учеб. материал для практ. занятий / М.М. Золотов, Н.А. Ушакова, М.И. Золотов.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 35 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373505

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Экономика. Социология. Менеджмент (ЭСМ) – Федеральный образовательный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru/

3. https://minobrnauki.gov.ru/ - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации официальный сайт
4. https://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта РФ официальный сайт

**9.1. Электронные библиотечные системы**

1. Электронно-библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»
2. Электронная библиотека научных публикаций – eLIBRARY.RU (http://elibrary.ru)

**9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

*Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.*

Для подготовки к практическим занятиям обучающимся необходимо:

- внимательно прочитать материал лекций, относящихся к данному практическому занятию, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- выписать основные термины;
- выполнить самостоятельную работу по данной теме, подготовиться выступить по результатам самостоятельной работы;

- проанализировать и уяснить какие учебные элементы остались неясными, и постараться получить консультацию преподавателя до практического занятия;

- готовиться индивидуально, парами или в составе малой группы, (групповая работа является наиболее эффективной формой работы);

- для ориентира в организации обучения по дисциплине следует использовать рабочую программу.

На практических занятиях в зависимости от темы занятия выполняется поиск информации по решению проблем, выработка индивидуальных или групповых решений, итоговое обсуждение с обменом знаниями, участие в дискуссиях, разбор конкретных ситуаций, работа в малых группах, решение индивидуальных тестов, участие в деловых играх.

*Методические рекомендации по составлению конспекта:*

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
2. Выделите главное, составьте план;
3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

*Правила подготовки экзамену:*

• Лучше сразу сориентироваться во всем материале и обязательно расположить весь материал согласно экзаменационным вопросам (или вопросам, обсуждаемым на семинарах), эта работа может занять много времени, но все остальное – это уже технические детали (главное – это ориентировка в материале!).

• Сама подготовка связана не только с «запоминанием». Подготовка также предполагает и переосмысление материала, и даже рассмотрение альтернативных идей.

• Готовить «шпаргалки» полезно, но пользоваться ими рискованно. Главный смысл подготовки «шпаргалок» – это систематизация и оптимизация знаний по данному предмету. Если студент самостоятельно подготовил такие «шпаргалки», то, скорее всего, он и экзамены сдавать будет более уверенно, так как у него уже сформирована общая ориентировка в сложном материале.

• Сначала студент должен продемонстрировать, что он «усвоил» все, что требуется по программе обучения (или по программе данного преподавателя), и лишь после этого он вправе высказать иные, желательно аргументированные точки зрения.

Получение углубленных знаний по изучаемой дисциплине достигается за счет дополнительных часов к аудиторной работе самостоятельной работы студентов. Выделяемые на самостоятельную работу часы целесообразно использовать для знакомства с дополнительной научной литературой по проблематике дисциплины, анализа научных концепций и современных подходов к осмыслению рассматриваемых проблем. Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде изучения литературы, эмпирических данных по публикациям в научной литературе, подготовки индивидуальных работ на основе анализа методологических характеристик собственного диссертационного исследования, работа с лекционным материалом, самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины; поиск и обзор литературы и электронных источников; разработка плана статьи по материалам собственного исследования.

*Консультации преподавателя.*

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удается, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний, написав о своей проблеме на электронную почту по адресу: smolirina@mail.ru. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины. Лицензионное программное обеспечение

Изучение дисциплины сопровождается:

✓ Демонстрацией таблиц, схем, рисунков, видеороликов;

✓ Мультимедийным сопровождением чтения лекций.

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - 10; для преподавателя - 1. Мультимедийная доска - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 2 шт, принтер. Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Математические методы в ФКиС», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| 2. | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1. рабочие станции – 1 шт, Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| 3. | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1. |
| 4. | Ауд.№ 88 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов -30; для преподавателя -2. Учеб.доска для мела - 2. Перечень технических средств обучения: рабочие станции - 32 шт, проектор, экран. |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1.<br>Учеб.доска для мела - 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2,3
Семестр – 4,5
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработал:
Соколов Д.С., преподаватель

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1 Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта .. 3
2 Результаты обучения по дисциплине ..... 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 7
5 Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
5.2.1. Содержание лекционных занятий ..... 8
5.2.2. Содержание практических занятий ..... 9
6.Самостоятельная работа студентов ..... 11
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 13
7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций 15
7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 20
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 33
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 34
9.1. Современные профессиональные базы данных ..... 34
9.2. Справочно-информационные системы: ..... 34
9.3. Поисковые системы: ..... 34
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 34
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 36

## 1 Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
научно-исследовательский.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ)

## 2 Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей

ПК-2. Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

## Результаты обучения по дисциплине

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>- основы коррекционной педагогики и психологии;<br>- гигиенические основы физического воспитания;<br>- методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>- способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br><br>**Уметь:**<br>- Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений<br>-Разъяснять правила безопасности при выполнении упражнений<br>- осуществлять календарно-тематическое планирование с учетом особенностей возраста, вида спорта, специфики заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | ПК-1, 2 |

| | | |
|---|---|---|
| занятий адаптивной физической культурой и спортом, методическое обеспечение профессиональных образовательных программ по видам адаптивного спорта, программы учебно-спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности;<br>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по утвержденным программам и методикам подготовки членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- осуществлять эффективные коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу спортивной сборной команды.<br><br>**Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>- проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине, спортивным психологом спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- составления плана проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

«Лечебная физическая культура» включена в перечень обязательных дисциплин вариативной части (Б1.В.06) учебного плана основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) (профиль подготовки): «физическая реабилитация».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе очной формы обучения. Итоговая форма контроля: зачёт – 4 семестр.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, физиология, биохимия, основы физической реабилитации, общая и частная патология, гигиена, биомеханика, теория и методика физической культуры.

## 4. **Объем дисциплины и виды учебной работы**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 4 | 4 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **14** | **8** | **10** |
| Лекции | | 6 | 4 | 2 |
| Семинарские занятия | | 8 | 4 | 4 |
| Итоговая аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 54 | | |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | 8 | 10 |
| | **ЗЕ** | **2** | | |

## 5 Содержание дисциплины

### 5.**1. Количество часов по видам занятий**

| № п/п | Наименование разделов | Всего час | Аудитор.занятия, час | | Сам. раб. |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лек-ции | семи-нары | |
| 2 курс | | | | | |
| 1 | Предмет «Лечебная физическая культура». История и организация ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства ЛФК. Классификация физических упражнений. Общие требования к методике применения физических упражнений, принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений. Учет эффективности. | 8 | 2 | 2 | 14 |
| 2 | ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Этиопатогенез травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Основные клинические проявления травм. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Задачи,средства и формы ЛФК. Лечебное действие физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата. Понятие о сколиозе, остеохондрозе и плоскостопии. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Особенности методики ЛФК. Профилактика указанных заболеваний и травм. Учет эффективности занятий. | 20 | 2 | 2 | 12 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | ЛФК при заболеваниях внутренних органов. Анатомо физиологические особенности сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, мочевыделения. Этиопатогенез заболеваний указанных органов. Клиника заболеваний. Показания к применению ЛФК. Задачи, средства и формы ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики ЛФК. Профилактика указанных заболеваний. Учет эффективности занятий. | 24 | 2 | 2 | 14 |
| 4 | ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Анатомо-физиологические особенности нервной системы. Этиопатогенез заболеваний и повреждений нервной системы. Клиника заболеваний и травм нервной системы. Лечебное действие физических упражнений. Задачи, средства и формы ЛФК. Особенности методики ЛФК при травмах и заболеваниях периферической и центральной нервной системы. Учет эффективности занятий. | 8 | | 2 | 14 |
| **Итого: (включая 4 часа на итоговый контроль)** | | **72** | **6** | **8** | **54** |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

Дисциплина включает следующие виды занятий: лекции, семинары, самостоятельную работу студентов.

#### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

**1. Общие основы ЛФК.**

Теоретический раздел **(**лекции 2 часа). Предмет "Лечебная физическая культура". История и организация ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства ЛФК. Классификация физических упражнений. Общие требования к методике применения физических упражнений, принципы дозировки нагрузки при лечебном использовании физических упражнений. Формы занятий ЛФК. Учет эффективности. ПК 1,2. Литература основная: 1. Литература дополнительная: 1.

**2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.**

Теоретический раздел **(**лекции 2 часа). Анатомо-физиологические особенности опорно-двигательного аппарата. Этиопатогенез заболеваний суставов и позвоночника. Основные клинические проявления заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Задачи, средства и формы ЛФК. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при травмах опорно-двигательного аппарата**.** Понятие о сколиотической болезни и плоскостопии. Этиопатогенез заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Методы диагностики заболеваний. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Задачи, средства и особенности методики

ЛФК. Профилактика нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. Особенности методики ЛФК. Учет эффективности занятий. ПК-1,2. Литература основная: 1. Литература дополнительная: 1.

**3. ЛФК при заболеваниях внутренних органов.**

Теоретический раздел (лекции 2 часа). Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Этиопатогенез заболеваний сердечно сосудистой системы. Основные клинические проявления заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК. Задачи, средства и формы ЛФК. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Особенности методики ЛФК. Роль физических упражнений в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Учет эффективности занятий ПК-1,2. Литература основная: 1. Литература дополнительная: 1.

**4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы**

Теоретический раздел (лекции 2 часа). Анатомо-физиологические особенности нервной системы. Основные клинические проявления заболеваний нервной системы. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений. Задачи, средства и формы ЛФК. Особенности методики ЛГ при заболеваниях периферической и центральной нервной системы. Учет эффективности заняти ПК-1,2. Литература основная: 1. Литература дополнительная: 1.

### 5.2.2. Содержание практических занятий

**1. Общие основы ЛФК** (2 часа).

План:

1. Освоить клинико-физиологическое обоснование применения средств ЛФК.
2. Изучить особенности метода ЛФК.
3. Изучить механизмы действия физических упражнений.
4. Изучить основные и дополнительные средства ЛФК.
5. Изучить формы ЛФК.
6. Изучить показания и противопоказания к применению ЛФК
7. Изучить двигательный режим и периоды ЛФК.
8. Учет эффективности ЛФК.

ПК-1,2. Литература основная: 1, 2, 3. Литература дополнительная: 1.

**2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.**

Семинары (2 часов). Клинико-физиологическое обоснование и основы методики ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Задачи занятий:

1. Изучить этиопатогенез заболеваний опорно-двигательного аппарата
2. Изучить показания и противопоказания к применению ЛФК
3. Изучить задачи, средства и формы ЛФК.
4. Изучить ЛФК при переломах плечевой кости.
5. Изучить ЛФК при переломах предплечья
6. Изучить ЛФК при повреждениях кисти.

7. Изучить ЛФК при повреждениях бедра
8. Изучить ЛФК при повреждениях голени
9. Изучить ЛФК при повреждении коленного сустава
10. Изучить ЛФК при повреждениях шейного отдела позвоночника
11. Изучить ЛФК при повреждениях грудного и поясничного отделов позвоночника
12. Изучить ЛФК при остеохондрозе позвоночника.
13. Изучить ЛФК при дефектах осанки во фронтальной и сагиттальной плоскости
14. Изучить ЛФК при сколиозах различной степени
15. Изучить ЛФК при плоскостопии различной степени тяжести

ПК-1,2. Литература основная: 1, 2, 3. Литература дополнительная: 1, 2, 3.

**3. ЛФК при заболеваниях внутренних органов.** (2 часа).

План:

1. Изучить клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при указанных заболеваниях:
2. Изучить ЛФК при инфаркте миокарда.
3. Изучить ЛФК при стенокардии.
4. Изучить ЛФК при недостаточности кровообращения I, II, III степени.
5. Изучить ЛФК при гипертонической болезни 1,2,3 стадиях.
6. Изучить ЛФК у больных пневмонией.
7. Изучить ЛФК у больных бронхиальной астмой в условиях стационара и поликлиники.
8. Изучить ЛФК у больных плевритом.
9. Изучить ЛФК при язвенной болезни желудка.
10. Изучить ЛФК при язвенной болезни 12-перстной кишки.
11. Изучить ЛФК у больных ожирением различной степени.
12. Изучить ЛФК у больных сахарным диабетом.
13. Изучить ЛФК при пиелонефрите, гломерулонефрите и мочекаменной болезни. ПК-1,2.

Литература основная: 1, 2, 3. Литература дополнительная: 1, 2, 3.

**4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы** (2 часа).

План:

1. Изучить клинико-физиологическое обоснование применения ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
2. Изучить ЛФК при спастических параличах.
3. Изучить ЛФК при вялых параличах.
4. Изучить применение ЛФК при неврите седалищного нерва, неврите лицевого нерва.
5. Изучить ЛФК при сотрясении головного мозга.
6. Изучить ЛФК при ушибах головного мозга.

ПК-1,2.

Литература основная: 1, 2, 3. Литература дополнительная: 1, 2, 3.

## 6.Самостоятельная работа студентов

| Содержание работы<br><br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|
| ***Раздел 1. Общие основы ЛФК (4 часа)*** | | |
| ***Вопросы:***<br>1. Развитие лечебной гимнастики в древней Греции, Риме, странах Востока.<br>2. Развитие ЛФК в России.<br>3. Основные особенности метода ЛФК.<br>4. Характеристика основных средств ЛФК.<br>5. Показания и противопоказания к применению ЛФК.<br>6. Формы проведения занятий по ЛФК, документация.<br>7. Периоды лечебного применения физических упражнений.<br>8. Механизмы действия физических упражнений.<br>9. Организация занятий по ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях, документация.<br>10. Дыхательные упражнения и их место в лечебной физической культуре.<br>11. Понятие о лечебно-охранительном и лечебно-тонизирующих (двигательных) режимах.<br>12. Понятие о трудотерапии, механотерапии, терренкуре.<br>13. Учет эффективности занятий ЛФК. | 14 | устный опрос |
| ***Раздел 2. ЛФК при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (12 часов)*** | | |
| ***Вопросы:***<br>1. Методика ЛФК при переломах ключицы.<br>2. ЛФК при переломах плечевой кости.<br>3. ЛФК при переломах костей предплечья.<br>4. ЛФК при повреждениях сухожилий кисти и пальцев.<br>5. ЛФК при переломах бедра.<br>6. ЛФК при переломах костей голени и стопы.<br>7. ЛФК при переломах тел шейных позвонков.<br>8. ЛФК при переломах тел грудных позвонков.<br>9. ЛФК при травмах суставов (переломы, вывихи).<br>10. ЛФК при повреждениях коленного сустава (связок, мениска).<br>11. ЛФК при сколиозах.<br>12. ЛФК при остеохондрозе.<br>13. ЛФК при плоскостопии. | 12 | устный опрос<br><br>реферат |
| ***Раздел 3. ЛФК при заболеваниях внутренних органов (14часов)*** | | |
| 1. ЛФК при хронической недостаточности кровообращения.<br>2. ЛФК при инфаркте миокарда (определение, этиология, клиника, показания и противопоказания, сроки начала занятий, методика ЛФК на стационарном этапе реабилитации).<br>3. ЛФК при инфаркте миокарда методика ЛФК на санаторном | 14 | устный опрос<br><br>тестирова |

| | | |
|---|---|---|
| этапе реабилитаци<br>4. ЛФК при стенокардии.<br>5. ЛФК при гипертонической болезни на стационарном этапе реабилитации.<br>6. ЛФК при гипертонической болезни на санаторном этапе реабилитации.<br>7. ЛФК при острой пневмонии.<br>8. ЛФК при плевритах.<br>9. ЛФК при бронхиальной астме.<br>10. ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.<br>11. ЛФК при ожирении.<br>12. ЛФК при сахарном диабете.<br>13. ЛФК при пиелонефрите, гломерулонефрите и мочекаменной болезни. | | ние |
| ***Раздел 4. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы (4 часа)*** | | |
| 1. ЛФК при неврите лицевого нерва.<br>2. ЛФК при неврите седалищного нерва.<br>3. ЛФК при нарушении мозгового кровообращения.<br>4. ЛФК при травмах головного мозга. | 14 | устный опрос<br><br>реферат |

## Основная литература:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 105 с. — URL: https://rucont.ru/efd/640929 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко .— Малаховка : МГАФК, 2012 .— 81 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772266 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] [Электронный ресурс] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. — URL: https://rucont.ru/efd/683828 (дата обращения: 18.05.2026)

## Дополнительная литература:

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учеб. пособие / В.С. Мартынихин; Ф.Г. Бурякин .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 170 с. — ISBN 978-5-00129-264-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/787395 (дата обращения: 21.05.2026)

2. Шеланов, А.Б. Кинезиотерапия и лечебная физическая культура : методич. пособие / А.Б. Шеланов .— Москва : Советский спорт, 2025 .— 186 с. — ISBN 978-5-00129-415-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/928580 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Церебральный инсульт : диагностика, лечение [Электронный ресурс] / И.М. Бальхаев, А.Э. Шобоев .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2021 .— 160 с. — ISBN 978-5-9793-1667-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/820137 (дата обращения: 18.05.2026)

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | **Знает:**<br>- теорию и методику адаптивной физической культуры;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>-основы коррекционной педагогики и психологии;<br>- гигиенические основы физического воспитания; методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Умеет:**<br>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по утвержденным программам и методикам подготовки членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной |

| | | |
|---|---|---|
| | | дисциплине);<br>- осуществлять календарно-тематическое планирование с учетом особенностей возраста, вида спорта, специфики заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.<br>**Имеет опыт:**<br>- проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине, спортивным психологом спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине). |
| ПК-2- способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | **Знает:**<br>**-** теорию и методику адаптивной физической культуры;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>- основы коррекционной педагогики и психологии;<br>-гигиенические основы физического воспитания;<br>методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>- способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Умеет:**<br>- самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий адаптивной физической культурой и спортом, методическое обеспечение профессиональных образовательных программ по |

| | | |
|---|---|---|
| | | видам адаптивного спорта, программы учебно-спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности;<br>- осуществлять эффективные коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу спортивной сборной сборной команды.<br>**Имеет опыт:**<br>- составления плана проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп |

### 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей | | |
| **Знает:**<br>- теорию и методику адаптивной физической культуры;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>-основы коррекционной педагогики и психологии; | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основы теории и методики адаптивной физической культуры;<br>• базовые принципы лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>• элементарные основы коррекционной педагогики и психологии, гигиенические основы физического воспитания;<br>• простейшие методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной работы и способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Умеет:** | Устный опрос<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| - гигиенические основы физического воспитания; методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Умеет:**<br>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по утвержденным программам и методикам подготовки членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- осуществлять календарно-тематическое планирование с учетом особенностей возраста, вида спорта, специфики заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.<br>**Имеет опыт:**<br>- проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине, спортивным психологом спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной | • планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по утверждённым программам и методикам;<br>• осуществлять календарно-тематическое планирование с учётом возраста, вида спорта и общих особенностей заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья.<br>**Имеет опыт:**<br>• проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине или спортивным психологом под контролем преподавателя.<br><br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• теорию и методику адаптивной физической культуры, основы коррекционной педагогики и психологии;<br>• методику лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах, гигиенические основы физического воспитания;<br>• современные методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>• способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Умеет:**<br>• самостоятельно планировать групповые и индивидуальные занятия по адаптивной физической культуре с учётом утверждённых программ и методик подготовки членов сборной команды РФ по адаптивному спорту;<br>• осуществлять календарно-тематическое планирование, учитывая особенности возраста, вида спорта и специфики заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья.<br>**Имеет опыт:**<br>• проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине, спортивным психологом сборной команды РФ по адаптивному спорту.<br><br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:** | |

| | | |
|---|---|---|
| дисциплине). | • современные научные подходы к теории и методике адаптивной физической культуры;<br>• углублённые основы методики лечебной физической культуры при сложных, сочетанных и редких заболеваниях всех основных систем организма;<br>• современные методы коррекционной педагогики и психологии, гигиенические и правовые основы физического воспитания;<br>• комплексные методики оценки эффективности физкультурно-оздоровительной работы, инновационные способы оказания доврачебной помощи.<br>**Умеет:**<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы занятий по адаптивной физической культуре для членов сборной команды РФ с учётом их нозологических, возрастных и гендерных особенностей;<br>• самостоятельно осуществлять календарно-тематическое планирование, анализировать динамику состояния занимающихся и вносить научно обоснованные коррективы в программы подготовки.<br>**Имеет опыт:**<br>• организации и проведения комплексных занятий по ЛФК и ОФП в составе междисциплинарной команды *(врач, психолог, массажист)* для сборной команды РФ по адаптивному спорту;<br>• анализа эффективности занятий, интерпретации результатов и совершенствования программ на основе доказательной практики. | |
| ПК-2- способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| **Знает:**<br>**-** теорию и методику адаптивной физической культуры;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основы теории и методики адаптивной физической культуры;<br>• базовые принципы лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>• элементарные основы коррекционной педагогики и психологии, гигиенические | Устный опрос<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>- основы коррекционной педагогики и психологии;<br>-гигиенические основы физического воспитания; методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>- способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Умеет:**<br>- самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий адаптивной физической культурой и спортом, методическое обеспечение профессиональных образовательных программ по видам адаптивного спорта, программы учебно-спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности;<br>- осуществлять эффективные коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу спортивной сборной сборной команды.<br>**Имеет опыт:** | основы физического воспитания;<br>• простейшие методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>• способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Умеет:**<br>• разрабатывать простейшие физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий по адаптивной физической культуре по утверждённым образцам и методическим рекомендациям;<br>• осуществлять базовые коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу.<br>**Имеет опыт:**<br>• составления элементарного плана проведения досуговых и оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья под руководством преподавателя.<br>---<br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• теорию и методику адаптивной физической культуры, основы коррекционной педагогики и психологии;<br>• методику лечебной физической культуры при различных заболеваниях и травмах, гигиенические основы физического воспитания;<br>• современные методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>• способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Умеет:**<br>• самостоятельно разрабатывать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий адаптивной физической культурой, а также методическое обеспечение образовательных программ по видам адаптивного спорта;<br>• эффективно выстраивать коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу сборной команды.<br>**Имеет опыт:** | |

| | | |
|---|---|---|
| - составления плана проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | • составления плана проведения досуговых и оздоровительных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья с учётом возрастных и нозологических особенностей.<br><br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• современные научные подходы к теории и методике адаптивной физической культуры;<br>• углублённые основы методики лечебной физической культуры при сложных, сочетанных и редких заболеваниях всех основных систем организма;<br>• современные методы коррекционной педагогики и психологии, гигиенические и правовые основы физического воспитания;<br>• комплексные методики оценки эффективности физкультурно-оздоровительной работы, инновационные способы оказания доврачебной помощи.<br>**Умеет:**<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные и групповые программы занятий по адаптивной физической культуре для членов сборной команды РФ с учётом их нозологических, возрастных и гендерных особенностей;<br>• самостоятельно осуществлять календарно-тематическое планирование, анализировать динамику состояния занимающихся и вносить научно обоснованные коррективы в программы подготовки.<br>**Имеет опыт:**<br>• организации и проведения комплексных занятий по ЛФК и ОФП в составе междисциплинарной команды *(врач, психолог, массажист)* для сборной команды РФ по адаптивному спорту;<br>• анализа эффективности занятий, интерпретации результатов и совершенствования программ на основе доказательной практики. | |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### *Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

В программе изучения учебной дисциплины «Лечебная физическая культура» применяются следующие формы контроля:

- Текущий контроль (опрос, написание рефератов, контрольные тесты)
- Промежуточный контроль (итоги контрольной недели)
- Итоговый контроль (зачеты 4,6 – семестр; курсовой экзамен – 8 семестр)

### *Тематика рефератов*

1. Физическая культура как лечебный метод. Развитие дисциплины в историческом плане.
2. Клинико-физиологическое обоснование и основные механизмы лечебного действия физических упражнений.
3. Общие основы организации и методики применения физических упражнений с лечебной целью.
4. Роль лечебной физической культуры в пред- и послеоперационный периоды.
5. Лечебная физическая культура после переломов костей верхних конечностей.
6. Лечебная физическая культура после переломов костей нижних конечностей.
7. Лечебная физическая культура после переломов костей таза.
8. Лечебная физическая культура после переломов позвоночника.
9. Лечебная физическая культура при восстановлении трудоспособности спортсменов после повреждения связочного аппарата.
10. Лечебная физическая культура после ампутации верхних и нижних конечностей.
11. Клинико-физиологическое обоснование применения физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
12. Лечебная физическая культура при явлениях недостаточности кровообращения.
13. Лечебная физическая культура при пороках клапанного аппарата сердца.
14. Лечебная физическая культура при заболевании гипертонической

болезнью.
15. Лечебная физическая культура после перенесенных инфарктов миокарда.
16. Лечебная физическая культура при заболевании бронхиальной астмой.
17. Лечебная физическая культура при заболевании эмфиземой.
18. Лечебная физическая культура при заболевании пневмонией.
19 Лечебная физическая культура при заболевании плевритом.
20. Лечебная физическая культура при заболевании туберкулезом легких.
21. Лечебная физическая культура при заболевании гастритом.
22. Лечебная физическая культура при опущении желудка.
23. Лечебная физическая культура при заболевании колитом.
24. Лечебная физическая культура при заболевании язвенной болезнью.
25 Лечебная физическая культура для больных, страдающих ожирением.
26. Лечебная физическая культура при заболевании подагрой.
27. Лечебная физическая культура при заболевании диабетом
28. Лечебная физическая культура при заболевании ревматическим полиартритом.
29. Лечебная физическая культура при заболевании инфекционным полиартритом.
30. Лечебная физическая культура при дистрофических заболеваниях суставов.
31. Методика лечебной физической культуры при нарушениях осанки.
32. Корригирующие упражнения при сколиозах.
33. Причины образования дефектов стопы и роль корригирующих упражнений в исправлении этих дефектов.
31 Лечебная физическая культура при заболеваниях периферической нервной системы.
35. Лечебная физическая культура при заболеваниях и повреждениях головного мозга.
36 Лечебная физическая культура при заболеваниях и травмах спинного мозга.
37. Лечебная физическая культура при заболевании неврозами.
38. Физические упражнения в период беременности и в послеродовой период.
39. Методика лечебной физической культуры при гинекологических заболеваниях.
40. Физическая культура как средство предупреждения преждевременного старения.

## Тестовый контроль

*1. В норме центр тяжести человека располагается:*

1. в области головы
2. в области груди
3. в области живота
+4. в области таза
5. в области стоп

*2. Функции позвоночника:*

1. рессорная
2. опорная
3. моторная
4. защитная
+5. все верно

*3. Медицинская реабилитация - это:*

+1. восстановление здоровья
2. восстановление трудоспособности
3. восстановление прав
4. улучшение тонуса мышц
5. улучшение АД

4. *Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:*

1. стоя
2. сидя
+3. лежа на спине
4. лежа на животе
5. с предметами

*5. Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц спины:*

1. сидя
2. стоя
3. лежа на спине
+4. лежа на животе
5. на четвереньках

*6. Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:*

+1. рефлекторными
2. идеомоторными

3. изометрическими
4. пассивными
5. на расслабление

*7. Упражнения, выполняемые мысленно называются:*
+1. идеомоторными
2. изометрическими
3. рефлекторными
4. пассивными
5. симметричными

*8. Действие корригирующих упражнений:*
+1. устраняют деформацию опорно-двигательного аппарата
2. укрепляют мышечный корсет
3. увеличивают объем движений
4. улучшает отхождение мокроты
5. улучшает настроение

*9. Метание относится к упражнениям:*
1. гимнастическим
+2. спортивно-прикладным
3. игровым
4. корригирующим
5. дыхательным

*10. "Ближний туризм" является:*
1. средством ЛФК
+2. формой ЛФК
3. методом ЛФК
4. основным упражнением
5. основным двигательным режимом

*11. Укажите симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:*
1. потливость
2. подъем АД
3. изменение координации движения
4. замедленность движений
+5. потливость, изменение координации движения, замедленность движений

*12. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:*
1. 50 ед./день

2. 10 ед./день
3. 20 ед./день
4. 30 ед./день
+5. 33 ед./день

*13. Нагрузка массажиста в день при 6-дневной рабочей неделе составляет:*
+1. 30 ед./день
2. 40 ед./день
3. 10 ед./день
4. 25 ед./день
5. 36 ед./день

*14. При переломе луча в типичном месте занятия лечебной физкультурой назначают:*
1. до наложения гипса
+2. на следующие сутки после наложения гипса
3. после снятия гипса
4. по желанию больного
5. противопоказаны занятия лечебной физкультурой

*15. Пассивными называют упражнения:*
1. выполняемые с незначительным усилием
+2. с помощью инструктора
3. мысленные или усилием воли
4. на велотренажере
5. с предметами

*16. К дыхательным упражнениям относятся:*
1. корригирующие
2. деторсионные
3. симметричные
+4. звуковые
5. идеомоторные

*17. Патогенетические упражнения для больных с бронхиальной астмой являются:*
+1. дыхательные упражнения, удлиняющие выдох
2. дыхательные упражнения, усиливающие вдох
3. звуковые дыхательные упражнения
4. дренажные упражнения
5. статические дыхательные упражнения

*18. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК для больных со сколиотической болезнью является:*

1. исходное положение сидя
2. исходное положение стоя
3. коленно-локтевое исходное положение
4. исходное положение лежа на спине
+5. исходное положение лежа на животе

*19. Для усиления мышечной нагрузки при выполнении активных упражнений используются:*

1. идеомоторные упражнения
2. дыхательные упражнения
3. корригирующие упражнения
4. динамические упражнения
+5. упражнения с сопротивлением

*20. К средствам ЛФК относятся:*

1. бег
2. занятия спортом
3. плавание
+4. физические упражнения и массаж
5. сеансы релаксации

*21. К упражнениям для мелких мышечных групп относятся:*

1. упражнения для мышц туловища
2. упражнения для плечевого пояса
3. дыхательные упражнения
+4. упражнения для мышц кисти и стопы
5. упражнения для брюшного пресса

*22. Процедура лечебной гимнастики имеет следующие разделы:*

1. щадящие
2. вводный основной
3. вводный заключительный
4. подготовительный
+5. вводный, основной, заключительный

*23. Различают следующие этапы реабилитации:*

1. госпитальный санаторный
2. постельный санаторный
3. поликлинический, госпитальный
+4. госпитальный, поликлинический, санаторно-курортный
5. постельный, полупостельный, амбулаторный

*24. Звуковые упражнения оказывают:*

+1. дренажное действие
2. корригирующее действие
3. расслабляющее действие
4. стимулирующее действие
5. рефлекторное действие

*25. Физические упражнения оказывают:*

1. расслабляющее действие
2. стимулирующее действие
3. дренажное действие
4. корригирующее действие
+5. все верно

*26. К госпитальному этапу реабилитации относятся:*

1. щадящий режим
2. щадяще-тренирующий режим
3. амбулаторный режим
+4. строгий постельный режим
5. подготовительный режим

*27. При спастических запорах используются упражнения:*

1. на укрепление мышц брюшного пресса
2. на укрепление мышц спины
3. расслабляющие
+4. с использованием разгрузочных исходных положений
5. с отягощением

*28. При занятиях ЛФК при дискинезии желче-выводящих путей оптимальным является исходное положение:*

+1. лежа на левом боку
2. стоя
3. сидя
4. лежа на спине
5. лежа с приподнятым головным концом

*29. Лечение положением используется:*

1. при инфаркте
+2. при инсульте
3. при бронхиальной астме
4. при переломе луча в типичном месте
5. при острой пневмонии

*30. Корригирующие упражнения используются:*

+1. для симметричного укрепления мышц
2. для расслабления мышц
3. для улучшения отхождения мокроты
4. для улучшения настроения
5. для увеличения амплитуды движения

*31. Дыхательные упражнения являются общеукрепляющими:*
1. для больных с бронхиальной астмой
2. для больных с острой пневмонией
+3. для больных с переломом луча в типичном месте
4. для больных с острым бронхитом
5. для больных с ОРЗ

*32. Ходьба закрытыми глазами является упражнением:*
+1. на равновесие и координацию
2. корригирующим
3. дренажным
4. изометрическим
5. идеомоторным

*33. Действие маховых упражнений способствует:*
1. устранению болевого синдрома
2. улучшению настроения
3. улучшению откашливания мокроты
+4. расслаблению мышц и увеличению объему движений
5. повышению АД

*34. Динамические упражнения по степени активности делятся на:*
1. статические и динамические
2. диафрагмальные и дренажные
3. идеомоторные и симметричные
4. гимнастические и спортивные
+5. активные и пассивные

*35. Укажите средства, применяемые в ЛФК с использованием факторов природы*:
1. лечебные ванны
+2. воздушные ванны
3. антропометрия
4. динамометрия
5. гониометрия

*36. Что используется инструктором ЛФК при составлении кривой физической нагрузки:*

1. уровень АД
+2. ЧСС
3. частота дыхания
4. вес, рост
5. температура тела

*37. Оптимальная моторная плотность при занятиях лечебной физкультурой:*
1. 10%
2. 20%
3. 95%
+4. 50%
5. 100%

*38. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется:*
+1. при гипертонической болезни
2. при гипотонической болезни
3. при атанической колите
4. при колькулезномхолицистите
5. при дискенезиижелче-выводящих путей по гипомоторному типу

*39. Занятия лечебной физкультурой противопоказаны:*
1. при инфаркте миокарда
2. при гипертонической болезни
+3. в бессознательном состоянии
4. при инсульте
5. при неврите лицевого нерва

*40. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса, являются:*
+1. упражнения с отягощением
2. упражнения на координацию
3. идеомоторные упражнение
4. упражнения на расслабление
5. дыхательные упражнения

*41. Основной задачей лечебной гимнастики при плевритах является:*
1. профилактика пневмонии
+2. предупреждение образования спаек
3. улучшение настроения
4. увеличение ЧСС
5. увеличение ЖЕЛ

*42. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана:*

1. при наличии одышки
+2. при ЧСС более 130 уд./мин.
3. при температуре 37,5
4. при слабости
5. при головной боли

*43. При заболевании желудочно-кишечного тракта оптимальным дыхательным упражнением является:*

1. динамические
2. звуковые
3. дренажные
+4. диафрагмальные
5. с предметами

*44. При грыже пищеводного отверстия диафрагмы противопоказаны:*

1. прыжки
+2. наклоны туловища вперед
3. приседания
4. повороты туловища на бок
5. повороты головы

*45. При спланхноптозе противопоказаны:*

+1. прыжки и подскоки
2. наклоны
3. приседания
4. повороты туловища
5. повороты головы

*46. Лечебная гимнастика при грыже пищеводного отверстия диафрагмы проводится:*

1. сразу после еды
2. через 4 часа после еды
3. в любое время
+4. через 2 часа после еды
5. после сна

*47 Лечебная гимнастика противопоказана:*

1. при плохом настроении
+2. при кровотечении
3. при нарушении сна
4. при запорах
5. при бронхиальной астме

*48. Оптимальным исходным положением при занятиях лечебной гимнастикой при холецистите является:*

1. сидя
2. стоя
3. лежа на животе
+4. коленно-локтевое
5. любое

*49. Нарушение осанки - это:*

+1. асимметрия мышечного тонуса
2. появление дуги искривления
3. появление торсии позвонков
4. уменьшение поясничного лордоза
5. увеличение поясничного лордоза

*50. Торсия позвонков наблюдается:*

1. при остеохондрозе
2. при нарушениях осанки
3. при болезни Бехтерева
4. при плоскостопии
+5. при сколиотической болезни

*51. Укажите упражнения, рекомендуемые больным в период иммобилизации, при переломе бедра:*

1. пассивные упражнения на больную ногу
+2. активные и пассивные упражнения для здоровой ноги
3. упражнения с сопротивлением
4. упражнения с отягощением
5. дыхательные упражнения

*52. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана:*

1. при отечности суставов
2. при ограничении объема движений
3. при температуре 37
+4. при резкой болезненности
5. при плохом настроении

*53. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушениях осанки:*

1. индивидуальность
2. самостоятельные занятия
3. групповые занятия
+4. систематичность
5. занятия по настроению

*54. Основной задачей лечебной гимнастики при плече-лопаточномпереартрите является:*

+1. восстановить движение в суставе
2. снизить температуру
3. улучшить настроение
4. восстановить мышечную силу
5. изолировать движение

*55. Специальными упражнениями при острой пневмонии являются:*

1. корригирующие
2. симметричные
3. рефлекторные
+4. дыхательные
5. изометрические

*56. Упражнения, тренирующие мышечную силу:*

1. пассивные
2. дыхательные
3. облегчающие
+4. на мелкие мышечные группы с сопротивлением и с отягощением
5. релаксирующие

*57. Должностная инструкция и нормы нагрузки инструктора ЛФК и врача по лечебной физкультуре регламентирована приказом МЗ СР РФ:*

+1. №337 от 2001 г.
2. №1030 от 2010 г.
3. №25 от 2009 г.
4. №330 от 2006 г.

## *Вопросы к зачету по ЛФК*

1. История возникновения и становления ЛФК
2. Определение, объект, основное средство ЛФК
3. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений
4. Механизмы оздоровительного действия физических упражнений
5. Общая характеристика средств лечебной физической культуры
6. Формы и методы лечебной физической культуры
7. Двигательные режимы
8. Общая характеристика заболеваний сердечно-сосудистой системы
9. Польза и противопоказания к ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы
10. Методика лечебной физической культуры при заболевании органов кровообращения
11. Основные клинические проявления заболеваний органов дыхания
12. Общие задачи и противопоказания к ЛФК при заболеваниях органов дыхания
13. Методика ЛФК при заболеваниях органов дыхания
14. ЛФК при гастритах
15. ЛФК при язвенной болезни желудка
16. ЛФК при дискинезии желчевыводящих путей
17. ЛФК при подагре
18. Формы, этиология и клиническая картина ожирения
19. ЛФК при ожирении
20. ЛФК при сахарном диабете
21. ЛФК при артритах
22. Физическое состояние пациента после хирургического вмешательства
23. ЛФК при хирургических вмешательствах на органах брюшной полости
24. Общая характеристика ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
25. ЛФК в период иммобилизации при травмах опорно-двигательного аппарата
26. ЛФК в постиммобилизационный и восстановительный периоды при травмах опорно-двигательного аппарата
27. Физическое состояния пациента при плоскостопии
28. ЛФК при плоскостопии
29. ЛФК при ожогах и ожоговой болезни
30. Клиническая картина и сущность ЛФК при заболеваниях и повреждения нервной системы
31. Лечение положением при заболеваниях нервной системы
32. Лечебная гимнастика при заболеваниях нервной системы
33. Особенности методики ЛФК при заболеваниях нервной системы (паралич)
34. Усиление проприоцепции в системе ЛФК при заболеваниях нервной системы

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература:

1. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 105 с. — URL: https://rucont.ru/efd/640929 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Лечебная физическая культура : учебно-методическое пособие / В. С. Мартынихин, С. К. Гончарова, А. И. Бабушкина, М. М. Вишейко .— Малаховка : МГАФК, 2012 .— 81 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772266 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] [Электронный ресурс] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. — URL: https://rucont.ru/efd/683828 (дата обращения: 18.05.2026)

### Дополнительная литература:

1. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж при спортивных травмах : учеб. пособие / В.С. Мартынихин; Ф.Г. Бурякин .— Москва : Советский спорт, 2022 .— 170 с. — ISBN 978-5-00129-264-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/787395 (дата обращения: 21.05.2026)

2. Шеланов, А.Б. Кинезиотерапия и лечебная физическая культура : методич. пособие / А.Б. Шеланов .— Москва : Советский спорт, 2025 .— 186 с. — ISBN 978-5-00129-415-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/928580 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Церебральный инсульт : диагностика, лечение [Электронный ресурс] / И.М. Бальхаев, А.Э. Шобоев .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2021 .— 160 с. — ISBN 978-5-9793-1667-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/820137 (дата обращения: 18.05.2026)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.3. Поисковые системы:

Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ПАТОЛОГИЯ И ТЕРАТОЛОГИЯ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

***Направленность (профиль программы): Физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс - 2
Семестр – 3,4
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет

Рабочую программу разработала:
Виноградова Л.В., к.м.н., доцент

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 11
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 17
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 19
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 19
ПРИЛОЖЕНИЕ ..... 22

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

| ***Типы задач профессиональной деятельности*** | ***Направленность (профиль)*** |
|---|---|
| - Педагогические<br>- Развивающие<br>- Реабилитационные (восстановительные)<br>- Компенсаторные<br>-Профилактические | *Физическая реабилитация* |

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

**ПК-4:** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>-этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья | Инструктор-методист по АФК и АС<br>B04/6<br><br>Педагог А/03.6 | ПК-4 |
| - закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению | Инструктор-методист по АФК и АС<br>B04/6<br><br>Педагог А/03.6 | ПК-4 |
| Уметь:<br>- клинически мыслить и находить взаимосвязь и взаимообусловленность патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления;<br>-дозировать физические нагрузки с учетом этиологии и патогенеза заболевания | Инструктор-методист по АФК и АС<br>B04/6<br><br>Педагог А/03.6 | ПК-4 |
| Иметь опыт:<br>- Планирования проведение групповых занятий по адаптивной физической культуре с учетом основного дефекта и психофизического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в | Инструктор-методист по АФК и АС<br>B04/6<br><br>Педагог А/03.6 | ПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций с использование профессиональной медицинской терминологии;<br>- разработки индивидуальных программ занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп с учетом особенностей возникновения и течения патологического процесса | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.07. «Патология и тератология» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и в соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе (3,4 семестр) по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: дифференцированный зачет.
Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: биология, анатомия, биохимия.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 16 | 8 | 8 |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Семинары | | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | - | - | - |
| Лабораторные работы | | - | - | - |
| Промежуточная аттестация (диф.зачет) | | 4 | - | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 124 | 62 | 62 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | | |
| | **ЗЕ** | **4** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семи-нары | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Модуль 1. Общая патология | | | | |
| 1.Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез | | 2 | - | 8 |
| 2. Гипобиотические процессы | | 1 | - | 8 |
| 3. Гипербиотические процессы | | 1 | - | 8 |
| 4. Нарушения крово- и лимфообращения | | 2 | - | 15 |
| 5. Воспаление. Лихорадка | | - | 2 | 10 |
| 6. Иммунитет | | - | 1 | 10 |
| 7. Аллергия | | - | 1 | 10 |
| 8. Опухолевый рост | | - | 2 | 8 |
| 9. Нарушения обмена веществ | | 2 | - | 12 |
| Модуль 2. Тератология | | | | |
| 1. Врожденные пороки развития органов и систем организма. | | - | 2 | 10 |
| 2. Хромосомные болезни. Генные синдромы | | - | - | 15 |
| 3. Диагностика, лечение и профилактика наследственных болезней и ВПР. | | - | - | 10 |
| Всего (включая 4 часа на диф.зачет): | 144 | 8 | 8 | 124 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### Содержание лекционных занятий

#### Модуль 1. Общая патология

**Тема 1.** 1. Введение в общую патология (исторический экскурс). Патология как наука. Общее учение о здоровье и болезни. Определение понятий «здоровье», «норма», сущности болезни. Периоды и исходы болезни. Учение об этиологии и патогенезе. Этиологические факторы и факторы, способствующие развитию болезней. Патологическая реакция, патологический процесс. Патологическое состояние.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний об этиологии и патогенезе основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов и умений подбирать физические нагрузки с учетом этиологии и патогенеза заболевания (ПК-4)*

**Тема 2.** Гипобиотические процессы.

Дистрофии, атрофии: этиопатогенез, классификация. Некроз: этиопатогенез, морфогенез. Значение гипобиотических процессов для организма.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний о гипобиотических процессах, обуславливающих взаимосвязь патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления (ПК-4)*

**Тема 3**. Гипербиотические процессы.

Механизмы гипертрофии, гиперплазии. Формы регенерации.

Значение гипербиотических процессов для организма.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний о гипобиотических процессах, обуславливающих взаимосвязь патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления (ПК-4)*

**Тема 4.** . Нарушения крово- и лимфообращения.

Общие нарушения кровообращения (общее артериальное полнокровие; общее венозное полнокровие; общее малокровие - острое и хроническое).

Местные нарушения кровообращения (артериальное полнокровие; венозное полнокровие; стаз крови; кровотечение и кровоизлияние; тромбоз; эмболия; ишемия (местное малокровие); инфаркт).

Нарушения лимфообращения (общая и местная лимфедема). Отеки.

Значение нарушений крово- и лифообращения для организма.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний о нарушениях крово- и лимфообращения, обуславливающих взаимосвязь патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления, умений подбирать физические нагрузки с учетом основного дефекта и планировать индивидуальные реабилитационные программы на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций (ПК-4)*

**Тема 9.** Нарушения обмена веществ.

Метаболизм и причины его нарушений. Нарушения жирового, углеводного, белкового, минерального и водно-солевого обменов. Их значение для организма.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний об особенностях нарушений обмена веществ, обуславливающих взаимосвязь патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления, умений подбирать физические нагрузки с учетом основного дефекта и планировать индивидуальные реабилитационные программы на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций (ПК-4)*

**Содержание семинарских занятий**

**Тема 5.** Воспаление. Лихорадка

Воспаление как типический патологический процесс. Общие и местные признаки воспаления. Фазы и виды воспалительной реакции.

Лихорадка как нарушение теплового баланса организма. Типы лихорадочных реакций. Значение воспаления и лихорадки для организма.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний о нарушениях крово- и лимфообращения, обуславливающих взаимосвязь патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления, умений подбирать физические нагрузки с учетом основного дефекта и планировать индивидуальные реабилитационные программы на основе знания причинно-*

*следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций (ПК-4)*

**Тема 6.** Иммунитет.

Понятие «Иммунитет». Иммунная система: состав, функция. Определение понятий «реактивность», «резистентность». Виды реактивности: биологическая, иммунологическая, индивидуальная, патологическая, возрастная. Понятие «иммунитет». Иммунная система – состав, функции. Клеточный и гуморальный иммунитет. Виды иммунитета. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Значение нарушений иммунитета для организма.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний об особенностях иммунологических реакций организма, обуславливающих взаимосвязь патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления, умений подбирать физические нагрузки с учетом основного дефекта и планировать индивидуальные реабилитационные программы на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций (ПК-4)*

**Тема 7.** Аллергия.

Механизмы аллергической реакции. Этиология аллергических заболеваний. Классификация аллергенов аллергических реакций. Механизм аутоиммунизации. Значение аллергии для организма.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний о закономерностях развития аллергии и поражений организма человека, умений подбирать физические нагрузки с учетом основного дефекта и планировать индивидуальные реабилитационные программы на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций (ПК-4)*

**Тема 8.** Опухолевый рост.

Определение и общая характеристика новообразований. Этиология и патогенез опухоли. Классификация. Особенности опухолевой ткани и ее влияние на организм.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний об особенностях опухолевого роста, обуславливающих взаимосвязь патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления, умений подбирать физические нагрузки с учетом основного дефекта и планировать индивидуальные реабилитационные программы на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций (ПК-4)*

## Модуль 2. <u>Тератология</u>

**Тема 1**. Врожденные пороки развития органов и систем организма. Характеристика ВПР отдельных органов и систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной центральной нервной систем, изолированный и ситемные пороки костно-мышечной системы, пороки лица и шеи.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний об формирования и развития врожденных пороков, обуславливающих взаимосвязь патофизиологических и*

*патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления, умений подбирать физические нагрузки с учетом основного дефекта и планировать индивидуальные реабилитационные программы на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций (ПК-4)*

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Общая патология** | | | |
| 1. | Общее учение о здоровье и болезни. Этиология. Патогенез<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 1) | 8 | Устный опрос тестирование |
| 2. | Гипобиотические процессы. Некроз.<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 2) | 8 | Устный опрос тестирование |
| 3. | Гипербиотические процессы<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 3) | 8 | Устный опрос тестирование |
| 4. | Нарушения кровообращения<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 4) | 15 | Устный опрос тестирование |
| 5. | Воспаление. Лихорадка<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 5) | 10 | Устный опрос тестирование |
| 6. | Иммунитет<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 6) | 10 | Устный опрос тестирование |
| 7. | Аллергия<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 7) | 10 | Устный опрос тестирование |
| 8. | Опухолевый рост<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 8) | 8 | Устный опрос тестирование |
| 9. | Нарушения обмена веществ<br>Задание:<br>Пройдите тестирование (приложение 9) | 12 | Устный опрос тестирование |
| **Модуль 2. Тератология** | | | |
| 1. | Тератология. Врожденные пороки развития органов и систем организма. | 10 | Письменный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Задание: подготовится к письменному опросу по теме: «ВПР …( сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной центральной нервной систем, опорно-двигательного аппарата, лица и шеи). | | |
| 2. | Хромосомные болезни. Генные синдромы<br>Задание: подготовить реферат-презентацию по конкретному (на выбор обучающегося) генетическому синдрому или хромосомной болезни. | 15 | Устный опрос<br>Реферат-презентация |
| 3. | Диагностика, лечение и профилактика наследственных болезней и ВПР.<br>Задание: подготовиться к устному опросу по теме. | 10 | Устный опрос |
| ИТОГО | | 71 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:


1. Жук, И.А. Общая патология и тератология [Электронный ресурс]: учебник / И.А. Жук, Е.В. Карякина.— изд. 2-е, переработанное и дополненное.— М.: РГУФКСМиТ, 2011.— 138 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202929
2. Актуальные вопросы общей патологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Чагина, А.В. Костюшко, Е.П. Турмова, В.Е. Красников, ред.: Е.В. Маркелова.— Владивосток: Медицина ДВ, 2017.— 159 с. — ISBN 978-5-98301-127-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/639962
3. Красников, В. Е. Патофизиология: вопросы общей нозологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Е. Красников.— Владивосток: Медицина ДВ, 2004.— 130 с. — Библиогр.: с. 190-192.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232046
4. Маркелова, Е.В. Патофизиология иммунной системы [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Маркелова, А.В. Костюшко, Е.П. Турмова, Я.С. Гущина.— Владивосток: Медицина ДВ, 2010.— 128 с.: ил. — Библиогр.: с. 126.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232042
5. Маркелова, Е.В. Патофизиология экстремальных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Маркелова В.Е. Красников, В.Н. Степанюк, О.А. Мисюра.— Владивосток: Медицина ДВ, 2010.— 116 с. — Библиогр.: с. 114.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232043

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *ПК-4* | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>Развивающая деятельность<br>А 03/6 Разработка (совместно с другими специалистами) и реализация совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка<br>05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>(В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | Знает:<br>-этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>-закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.<br>Умеет:<br>- клинически мыслить и находить взаимосвязь и взаимообусловленность патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в организме в процессе болезни и в период выздоровления;<br>-дозировать физические нагрузки с учетом этиологии и патогенеза заболевания.<br><br>Имеет опыт:<br>Планирования проведение групповых занятий по адаптивной физической культуре с учетом основного дефекта и психофизического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций с использование |

| | | |
|---|---|---|
| | | профессиональной медицинской терминологии;<br>- разработки индивидуальных программ занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп с учетом особенностей возникновения и течения патологического процесса |

## Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| *Показатели* | *Критерии оценивания* | Средства оценивания |
|---|---|---|
| *ПК-4* Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания<br>жизни | | |
| Знает:<br>-этиологию и патогенез основных заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>-закономерности развития различных видов заболеваний и поражений организма человека, вторичных отклонений, обусловленных основным заболеванием и поражением, сопутствующих основному дефекту, заболеванию и поражению.<br>Умеет:<br>- клинически мыслить и находить взаимосвязь и взаимообусловленность патофизиологических и патоморфологических изменений, возникающих в | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>*Знает:*<br>- базовые понятия, используемые в патологии, некоторые группы повреждений организма при которых требуется реабилитация;<br>*Умеет*<br>-- выделять основные патологические процессы, учет которых необходим при подборе физических нагрузок<br>*Имеет опыт:*<br>- обобщения и использования информации об особенностях развития основного дефекта и психофизического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) в сфере профессиональной деятельности;<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>*Знает*: | Устный опрос<br>Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| организме в процессе болезни и в период выздоровления;<br>-дозировать физические нагрузки с учетом этиологии и патогенеза заболевания<br>Имеет опыт:<br>- Планирования проведение групповых занятий по адаптивной физической культуре с учетом основного дефекта и психофизического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого организма к адаптации и компенсации нарушенных функций;<br>- разработки индивидуальных программ занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | - возрастные особенности течения типических патологических процессов в организме;<br>- основную профессиональную медицинскую терминологию, используемую при разработке индивидуальных программ занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>*Умеет:*<br>- ориентироваться в вопросах возрастной патологии и тератологии при планировании, разработке и проведении групповых занятий по адаптивной физической культуре<br>*Имеет опыт –*<br>- применения профессиональной терминологии, необходимой при разработке индивидуальных программ занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>*Знает*<br>- фундаментальные законы развития патологии и формирования компенсации нарушенных функций организма, используемые в реабилитационной (восстановительной) деятельности;<br>- наиболее часто встречающиеся виды заболеваний и повреждений организма;<br>- современные научные теории возникновения и течения повреждений организма, при которых требуется реабилитация;<br>*Умеет:*<br>- дифференцированно подбирать средства реабилитации на основе знания причинно-следственных связей, лежащих в основе патологического процесса, и способности целого | |

| | | |
|---|---|---|
| | организма к адаптации и компенсации нарушенных функций;<br>*Имеет опыт*<br>- свободно владеет профессиональной медицинской терминологией и корректно ее использует при разработке индивидуальных программ занятий по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. | |

## Типовые контрольные задания или иные материалы

### Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

- Текущий контроль (опрос, тестирование, подготовка реферата-презентации)
- Промежуточный контроль – экзамен в 4 семестре.

### Примерная тематика рефератов

1. История развития патологии и тератологии.
2. Моделирование наследственных болезней в эксперименте.
3. Методы исследования наследственных болезней.
4. Болезнь Дауна.
5. Синдром Патау.
6. Синдром Эдвардса.
7. Синдром Клайфельтера
8. Синдром Шерешевского-Тернера.
9. Нейрофиброматоз.
10. Основные принципы лечения и профилактики наследственных и врожденных болезней.

### Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Патология как наука. Общее учение о здоровье и болезни. Периоды и исходы болезни.
2. Учение об этиологии и патогенезе. Этиологические факторы и факторы, способствующие развитию болезней. Патологическая реакция, патологический процесс. Патологическое состояние.
3. Дистрофии, атрофии: этиопатогенез, классификация. Значение гипобиотических процессов для организма.
4. Некроз: этиопатогенез, классификация. Значение гипобиотических процессов для организма
5. Механизмы гипертрофии, гиперплазии. Формы регенерации. Значение гипербиотических процессов для организма.

6. Общие нарушения кровообращения (общее артериальное полнокровие; общее венозное полнокровие; общее малокровие - острое и хроническое) и их значение для организма.
7. Местные нарушения кровообращения (артериальное полнокровие; венозное полнокровие) и их значение для организма.
8. .Местные нарушения кровообращения (стаз; тромбоз; эмболия) и их значение для организма.
9. .Местные нарушения кровообращения (кровотечение и кровоизлияние) и их значение для организма.
10. .Местные нарушения кровообращения (ишемия, инфаркт) и их значение для организма.
11. .Нарушения лимфообращения (общая и местная лимфедема) и их значение для организма.
12. Отеки. Механизм возникновения и их значение для организма.
13. Воспаление как типический патологический процесс. Общие и местные признаки воспаления. Фазы и виды воспалительной реакции. Значение воспаления для организма.
14. Лихорадка как нарушение теплового баланса организма. Типы лихорадочных реакций. Значение лихорадки для организма.
15. Понятие «Иммунитет». Иммунная система: состав, функция.
16. Определение понятий «реактивность», «резистентность». Виды реактивности: биологическая, иммунологическая, индивидуальная, патологическая, возрастная.
17. Иммунная система – состав, функции. Клеточный и гуморальный иммунитет. Виды иммунитета. Механизм невосприимчивости к инфекционным болезням. Значение нарушений иммунитета для организма.
18. Аллергия. Механизмы аллергической реакции. Этиология аллергических заболеваний. Классификация аллергенов аллергических реакций. Механизм аутоиммунизации. Значение аллергии для организма.
19. Определение и общая характеристика новообразований. Этиология и патогенез опухоли. Классификация.
20. Особенности опухолевой ткани: характеристика злокачественного и доброкачественного опухолевого роста). Влияние на организм.
21. Метаболизм и причины его нарушений.
22. Нарушения жирового обмена и его значение для организма
23. Нарушения углеводного обмена и его значение для организма
24. Нарушения белкового обмена и его значение для организма .
25. Нарушение минерального и водно-солевого обменов и их значение для организма.
26. Тератология наука об уродствах. История развития тератологии.
27. Классификация ВПР – по этиологическим факторам, по последовательности их возникновения в организме, по распространенности, в зависимости от объекта и времени воздействия вредных факторов среды по анатомо-физиологическому признаку.

28. Этиология и патогенез ВПР Основные закономерности, характерные для патологии внутриутробного развития. Этапы индивидуального развития. «Критические периоды» внутриутробного развития.
29. Характеристика ВПР сердечно-сосудистой системы.
30. Характеристика ВПР дыхательной системы.
31. Характеристика ВПР пищеварительной системы.
32. Характеристика ВПР мочевыделительной системы.
33. Характеристика ВПР центральной нервной системы.
34. Изолированные и системные пороки развития костно-мышечной системы.
35. Характеристика ВПР лица и шеи.
36. Характеристика хромосомных болезней. Понятие «фенотип и генотип». Наследственная предрасположенность и генетическая индивидуальность.
37. Роль наследственных и средовых фактор в возникновении заболеваний. Патогенез наследственных заболеваний. Врожденная и наследственная патология.
38. Виды мутаций. Этиология и патогенез хромосомных нарушений. Клинические проявления отдельных хромосомных болезней (синдром Патау, синдром Эдварса, синдром Дауна, синдром «кошачьего крика»).
39. Аномалии половых хромосом (синдром Клайнфельтера, синдром Шерешевского-Тернера).
40. Характеристика генных синдромов. Типы наследования: аутосомно-рециссивный, аутосомно-доминантный. Синдромы с Х-сцепленным полом. Синдромы с неустановленным типом наследования.
41. Методы исследования в клинической тератологии. Медико-генетическое консультирование. Пренатальная диагностика.
42. Основные подходы к лечению наследственных болезней (патологические, морфологические, этиологические, клинические, генетические).

**Критерии оценивания обучающегося на экзамене**

«ОТЛИЧНО» Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

«ХОРОШО» Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи,

проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
«УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
НЕЗАЧТЕНО /«НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»
Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### Раздел 1. «Патология»

#### Основная литература:


1. Жук, И.А. Общая патология и тератология [Электронный ресурс]: учебник / И.А. Жук, Е.В. Карякина.— изд. 2-е, переработанное и дополненное.— М.: РГУФКСМиТ, 2011.— 138 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202929
2. Жук И.А., Общая патология и тератология / И.А. Жук, А.В. Корякина. - М.: Академия, 2003.- 176 с.
3. Ходасевич Л.С. Конспекты лекций по курсу общей патологии и тератологии для студентов специальности 022500 «Адаптивная физическая культура» /Л.С. Ходасевич – М.: Физическая культура , 2005 – 240с.


#### Дополнительная литература:


1. Актуальные вопросы общей патологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Чагина, А.В. Костюшко, Е.П. Турмова, В.Е. Красников, ред.: Е.В. Маркелова.— Владивосток: Медицина ДВ, 2017.— 159 с. — ISBN 978-5-98301-127-4.— Режим доступа:

https://lib.rucont.ru/efd/639962
2. Красников, В. Е. Патофизиология: вопросы общей нозологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Е. Красников.— Владивосток: Медицина ДВ, 2004.— 130 с. — Библиогр.: с. 190-192.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232046
3. Маркелова, Е.В. Патофизиология иммунной системы [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Маркелова, А.В. Костюшко, Е.П. Турмова, Я.С. Гущина.— Владивосток: Медицина ДВ, 2010.— 128 с.: ил. — Библиогр.: с. 126.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232042
4. Маркелова, Е.В. Патофизиология экстремальных состояний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.В. Маркелова В.Е. Красников, В.Н. Степанюк, О.А. Мисюра.— Владивосток: Медицина ДВ, 2010.— 116 с. — Библиогр.: с. 114.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232043

**Раздел 2. Тератология.**

**Основная литература:**

1. Жук, И.А. Общая патология и тератология [Электронный ресурс]: учебник / И.А. Жук, Е.В. Карякина.— изд. 2-е, переработанное и дополненное.— М.: РГУФКСМиТ, 2011.— 138 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202929
2. Жук И.А. Общая патология и тератология / И.А. Жук, А.В. Корякина. - М.: Академия, 2003.- 176 с.
3. Ходасевич Л.С. Конспекты лекций по курсу общей патологии и тератологии для студентов специальности 022500 «Адаптивная физическая культура» /Л.С. Ходасевич – М.: Физическая культура , 2005. – 240с.

**Дополнительная литература:**

1. Масленникова, Л.А. Генетика человека с основами медицинской генетики [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Л.А. Масленникова, Г.Г. Божко, В.Г. Зенкина, О.А. Солодкова.— Владивосток: Медицина ДВ, 2018.— 119 с. — ISBN 978-5-98301-137-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/673741
2. Зенкина, В.Г. Основы классической генетики [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.Г. Зенкина, О.А. Солодкова.— Владивосток: Медицина ДВ, 2016.— 93 с. — ISBN 978-5-98301-087-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/503551
3. Ахметов, И.И. Молекулярная генетика спорта [Электронный ресурс]: монография / И.И. Ахметов.— М.: Советский спорт, 2009.— 268 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0412-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187027
4. Уманец, В.А. Спортивная генетика [Электронный ресурс]: курс лекций: учеб. пособие / В.А. Уманец.— Иркутск: Изд-во филиала Российского государственного университета физической культуры и спорта в г. Иркутске, 2010.— 128 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/339852

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения частной патологии студенты должны понять единство, взаимосвязь и взаимообусловленность патофизиологических и патоморфологических изменений в организме в процессе болезни и в период выздоровления, понять сущность болезни и прогнозировать ее лечение.

В процессе освоения программы курса студенты должны знать базовые положения основных патологических процессов – патофизиологических и патоморфологических изменений в организме, понять закономерности их развития, в основе которых лежит единство функциональных и структурных изменений жизнедеятельности больного организма.

Эти знания необходимы будущим специалистам по АФК для участия в разработке мероприятий по реабилитации больных и инвалидов.

При организации самостоятельного изучения отдельных разделов дисциплины следует обратить особое внимание на обеспечение учебно-методической литературой и посещение консультаций, позволяющих студентам подробно разобрать трудные вопросы в индивидуальном порядке.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

## Приложение 1

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА: «ОБЩЕЕ УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНИ. ЭТИОЛОГИЯ. ПАТОГЕНЕЗ»

**1.Предметом исследования патологии является:**

1. +больной организм
2. строение человеческого организма
3. жизнедеятельность человеческого организма
4. детские болезни

**2.Болезнь - это:**

1. отклонение структуры органа от нормы
2. совокупность патологических симптомов
3. +форма жизни с нарушением регуляции в поврежденном организме

**3. Патологическая реакция — это:**

1. разновидность болезней;
2. + кратковременная необычная реакция организма на какое-либо воздействие;
3. необычный результат лабораторного анализа;
4. защитная реакция организма на неблагоприятное внешнее воздействие.

**4.Типовые патологические процессы, лежащие в основе болезней изучает патология:**

1. +общая
2. частная
3. возрастная
4. инфекционная

**5. Патогенез — это:**

1. +раздел патологии, изучающий механизмы развития болезней;
2. то же самое, что и патологический процесс;
3. заболевание определенного вида;
4. причина болезни.

**6. Гипоэргия — это:**

1. пониженное образование энергии в организме;
2. +сниженная реакция организма на воздействие болезнетворных факторов;
3. уменьшение размеров органа от его бездействия;
4. усиленная реакция организма на внешней раздражитель.

**7.Аутопсия - это :**

1. исследование тканей живого человека
2. +посмертная диагностика тканей

3. синоним термина биопсия

**8.Количество периодов, выделяемых в течении инфекционных болезней:**

1. 1
2. 2
3. 3
4. +4

**9.Стереотипные реакции организма:**

1. зависят от причины
2. +не зависят от причины
3. зависят от условия окружающей среды

**10.Восприятие специализированными рецепторами изменений показателей внутренней среды – это сущность:**

1. саморегуляции
2. +сигнальности отклонений
3. дублирования физиологических процессов
4. трансформации

**11.Свойство организма определенным образом отвечать на воздействие различных факторов называется:**

1. +реактивность
2. реакция
3. наследственность
4. метаплазия

**12.Периоды течения болезни :**

1. острый, подострый, хронический
2. +латентный, продромальный, разгар, исход
3. неспецифический и специфический

**13. Этиология отвечает на вопросы:**

1. +каковы причины возникновения болезни
2. каким образом развивается заболевания
3. от каких механизмов зависит течение болезни
4. какие факторы, способствуют возникновению болезни

**14. Реактивность – это:**

1. устойчивость организма к внешним и внутренним воздействиям;
2. +свойство организма определенным образом отвечать на действие различных факторов;
3. сопротивляемость организма к отдельным видам патогенных микроорганизмов;

4. изменение обмена веществ, структуры и функции в ответ на действия различных факторов .

**15. Общая патология изучает:**

1. +типовые патологические процессы, лежащие в основе болезней
2. закономерности развития отдельных заболеваний
3. стереотипные реакции организма на уровне клеток в условиях патологии

**16. Здоровье — это**

1. хорошее самочувствие и отсутствие признаков болезни;
2. отсутствие жалоб и нормальные лабораторные анализы;
3. состояние полного физического и психического благополучия;
4. +состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.

**17. Патологическое состояние:**

1. является особым видом заболевания;
2. является начальным периодом болезни;
3. +может возникнуть в результате ранее перенесенного заболевания;
4. является кратковременной необычной реакцией на внешние раздражители.

**18. Один и тот же патологический процесс:**

1. вызывается только одной причиной;
2. бывает только при одной болезни;
3. +может быть вызван различными причинами и возникать при различных болезнях.
4. при конкретном заболевании не может сочетаться с другими патологическими процессами.

**19. Этиология – это**

1. +учение о причинах и условиях возникновения и развития болезней;
2. учение о механизмах развития болезней;
3. исход болезни;
4. причина и механизм патологического процесса.

**20.Общая реакция организма в ответ на действие чрезвычайных или патогенных раздражителей называется:**

1. +стресс
2. ступор
3. сопор
4. кома

**21. К экзогенным причинам болезни относят все, кроме:**

1. яды, токсины
2. +наследственость
3. микробы, вирусы
4. кислоты, щелочи

**22. Клиническая смерть – это:**

1. смерть в лечебном учреждении;
2. смерть от заболевания;
3. + состояние, которое может быть обратимым;
4. состояние, при котором погибает кора головного мозга.

**23. Выздоровление бывает:**

1. острое и хроническое
2. истинное и ложное
3. +полное и неполное
4. общее и местное

**24. Рецидив болезни — это:**

1. обострение хронического процесса;
2. + повторное возникновение одной и той же болезни;
3. исход болезни;
4. стадия болезни.

**25. Причины болезни могут быть:**

1. +внешними и внутренними;
2. постоянными и временными;
3. легкими и тяжелыми;
4. острыми и хроническими.

**26. При неполном выздоровлении:**

1. сохраняются слабо выраженные симптомы болезни;
2. возникает рецидив болезни;
3. сохраняются изменения в лабораторных анализах;
4. + в организме присутствуют остаточные явления в виде нарушений структуры и функции.

**27. Острое заболевание обычно протекает:**

1. 1-2 дня;
2. +5-14 дней;
3. 30-40 дней;
4. в отдельных случаях в течение нескольких месяцев

**28. Резистентность — это:**

1. +устойчивость организма к патогенным воздействиям;
2. реакция организма на травму;
3. сопротивляемость организма к отдельным видам патогенных микроорганизмов;
4. приобретенная устойчивость тренированных организмов к тяжелым физическим нагрузкам.

## Приложение 2

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА «ГИПОБИОТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ. НЕКРОЗ.»

**1.Причиной некроза не является:**

1. физические факторы
2. химические факторы
3. нарушение нервной и сосудистой трофики тканей
4. +основной обмен

**2.Необратимые изменения ядер и цитоплазмы клеток – это признак:**

1. +некроза
2. дистрофии
3. тромбоза
4. регенерации

**3.К видам атрофии не относится атрофия от:**

1. бездействия
2. сдавления
3. недостаточности кровоснабжения
4. переохлаждения

**4. Причинами некроза являются**

1. инфекционные агенты
2. аллергические факторы
3. химические вещества
4. расстройства кровообращения
5. + все перечисленное

**5.Вокруг очага некроза уже через 2-3 дня формируется**

1. отложение солей кальция
2. костная ткань
3. +воспаление
4. фиброзная капсула
5. грубоволокнистая соединительная ткань

**6.Неблагоприятный исход некроза**

1. инкапсуляция
2. организация
3. петрификация
4. + гнойное расплавлавление
5. оссификация

**7.Отложение солей кальция в участке некроза – это**

1. организация
2. оссификация
3. +петрификация
4. пролежень

5. инфаркт

**8.Глубокий дефект стенки желудка в результате отторжения некроза называется**

1. +язва
2. эрозия
3. атрофия
4. секвестр
5. апоптоз

**9.Петрификация – это**

1. формирование кости
2. разрастание соединительной ткани
3. + отложение извести
4. формирование капсулы
5. гнойное расплавление

**10. Апоптозом называется**

1. гибель клеток в живом организме
2. +контролируемый физиологический процесс самоуничтожения клеток
3. гибель тканей после прекращения жизнедеятельности организма
4. гибель паренхиматозных клеток

**11.Гангрена может развиваться в**

1. почке
2. миокарде
3. 3)+ легком
4. печени
5. головном мозге

**12.Сухой некроз имеет цвет**

1. +бело-желтый
2. черный
3. темно-вишневый
4. синюшный
5. темно-коричневый

**13. Выделите неверное положение в характеристике пролежня**

1. разновидность гангрены
2. развивается в тканях подвергшихся давлению
3. по патогенезу трофоневротический
4. +в исходе типична петрификация
5. развивается у тяжелых лежачих больных

**14. Атрофия бывает**

1. + физиологическая и патологическая
2. врождённая и приобретённая
3. паренхиматозная и мезенхимальная
4. белковая, жировая и углеводная.

**15. Дополнить**

Атрофия от бездействия –

Нейрогенная атрофия —

Регенерация -

**16.Гибель отдельных клеток, участков тканей, части органа или органа называется:**

1. повреждение
2. распад
3. +некроз
4. воспроизведение

**17.Некроз ткани в результате острого нарушения кровообращения называется:**

1. секвестр
2. ишемия
3. +инфаркт
4. гиперемия

**18.Прижизненное уменьшение объема органа и снижение его функции называется:**

1. аплазия
2. агенезия
3. гипоплазия
4. +атрофия

**19. Назовите морфологический вид некроза**

1. сосудистый
2. аллергический
3. +коагуляционный
4. травматический
5. все перечисленное.

**20. Осложнение некроза**

1. рассасывание
2. организация
3. инкапсуляция
4. +разрыв стенки полого органа
5. петрификация

**21.Воспалительная реакция сопровождает**

1. +некроз
2. апоптоз
3. пролиферацию
4. полнокровие

**22.Киста – это**

1. очаговое разрастание соединительной ткани
2. формирование капсулы на периферии патологического очага
3. + патологическая полость, имеющая стенки и содержимое
4. отложение солей кальция
5. очаг влажного некроза

**23. Неглубокий дефект в результате отторжения некроза слизистой оболочки называется**

1. язва

2. +эрозия
3. атрофия
4. секвестр
5. апоптоз

**24.Организация некроза – это**

1. формирование капсулы
2. отложение извести
3. образование кости
4. образование кисты
5. + врастание соединительной ткани в очаг

**25. Генетические запрограммированная гибель клеток называется**

1. некроз
2. аутолиз
3. +апоптоз
4. мумификация
5. секвестр

**26. Гангрена может развиваться в**

1. почке
2. миокарде
3. головном мозге
4. +мягких тканях нижней конечности
5. во всех перечисленных локализациях

**27.Для гангрены типичен цвет**

1. желтый
2. бело-серый
3. + черный
4. темно-вишневый
5. синюшный

**28. Пролежень** – разновидность

1) инфаркта
2) гангрены
3) сухого некроза
4)+ влажного некроза
5) изъязвления

**29. Гангрена –это**

1. + некроз тканей, соприкасающихся с внешней средой
2. только некроз тканей конечностей
3. некроз инфицированных тканей
4. некроз соединительной ткани

**30.Дополнить**

Физиологическая атрофия –

Атрофия от давления –

Гиперплазия -

## Приложение 3

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА «ГИПЕРБИОТИЧЕСКИЕ ПРОЦЕСЫ»

**1.Регенерация бывает**

1. достаточной и недостаточной;
2. нормальной и аномальной;
3. +физиологической, восстановительной и патологической;
4. непрерывно прогрессирующей и вялотекущей.

**2.К механизмам компенсаторно-приспособительных реакций не относится:**

1. саморегуляция жизненно-важных показателей гомеостаза
2. сигнальность отклонения
3. дублирование физиологических процессов
4. +инфильтрация

**3.«Отклонение любого показателя жизнедеятельности от нормы является стимулом возвращения к норме» — это «золотое правило»:**

1. +саморегуляции
2. сигнальности отклонения
3. дублирования физиологических процессов
4. стадии становления

**4.Восстановление структур взамен погибших – это процесс:**

1. +регенерации
2. повреждения
3. атрофии
4. гипертрофии

**5.Увеличение количества клеток, внутриклеточных структур и элементов интерстициальной ткани:**

1. гиперплазия
2. +гипертрофия
3. дистрофия
4. атрофия

**6.Образование капсулы вокруг нерассосавшихся участков некроза, животных паразитов, инородных тел – это:**

1. организация
2. +инкапсуляция
3. регенерация
4. метаплазия

**7.Переход одного вида ткани в другой, родственный ей вид называется:**

1. атрофия
2. инкапсуляция
3. организация
4. +метаплазия

**8.Гипертрофия бывает:**

1. врожденной и приобретенной;
2. астрофической и дистрофической;
3. +истинной и ложной;
4. ювенальной и старческой.

**9. Дополнить:**

Патологическая регенерация –

Организация –

Гиперплазия –

Истинная гипертрофия –

Субституция –

Компенсация –

**10.В стадии развития компенсаторно-приспособительных реакций не выделяют стадию:**

1. становления
2. закрепления
3. декомпенсации
4. +инкубации

**11.Декомпенсация-это**

1. +истощение компенсаторных возможностей организма;
2. защитно-приспособительная реакция организма;
3. нарушение правильного соотношения структурных элементов в органе;
4. извращенный вариант компенсаторной реакции организма при заболевании.

**12.Заживление бывает**

1. +первичным и вторичным натяжением;
2. быстрым и медленным;
3. достаточным и недостаточным;
4. местным и общим.

**13.К формам регенерации не относится:**

1. физиологическая
2. репаративная
3. патологическая

4. +истинная

**14.Увеличение объема органа, тканей, клеток или внутриклеточных структур с усилением их функции называется:**

1. +гипертрофия
2. регенерация
3. атрофия
4. отек

**15.Процесс замещения соединительной тканью участка некроза, тромба или воспалительного экссудата называется:**

1. +организацией
2. инкапсуляцией
3. регенерацией
4. метаплазией

**16.Увеличение массы специализированной ткани, обеспечивающей функцию органа, происходит при гипертрофии:**

1. нейро-гуморальной
2. +истинной
3. ложной
4. регенерационной

**17.Участие совокупности органов или систем органов в поддержании жизненно важного показателя внутренней среды организма – это сущность:**

1. саморегуляции
2. сигнальности отклонения
3. +дублирования физиологических процессов
4. извращенного синтеза

**18.Дополнить:**

Физиологическая регенерация –

Инкапсуляция –

Метаплазия –

Компенсаторная рабочая гипертрофия –

Реституция –

Приспособление –

## Приложение 4

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА «НАРУШЕНИЕ КРОВО- И ЛИМФООБРАЩЕНИЯ»

**1. К формам нарушения периферического кровообращения не относится:**

1. артериальная гиперемия
2. венозная гиперемия
3. ишемия, тромбоз, эмболия
4. +слоновость

**2. Обычно артериальная гиперемия имеет для организма значение:**

1. +положительное
2. отрицательное
3. нейтральное
4. губительное

**3. К факторам, не определяющим возникновение тромба относится:**

1. изменение свойств сосудистой стенки
2. нарушение состояния крови
3. расстройства кровотока в сосудах
4. +коллатеральное кровообращение

**4. Длительный венозный застой в печени приводит к развитию:**

1. +мускатной печени
2. гидролитической дистрофии печени
3. стеатоза печени
4. инфаркта печени

**5. Уменьшение кровоснабжения органа вследствие снижения притока крови по артериям:**

1. +ишемия
2. инфаркт
3. стеноз
4. тромбоз

**6. Ткань в зоне ишемии:**

1. +бледная
2. гиперемированная
3. цианотичная
4. желтушная

**7. Инфарктом называется**

1. только заболевание сердечной мышцы
2. некроз тканей, соприкасающихся с внешней средой
3. + некроз участка органа как исход ишемии
4. обратимые изменения в тканях в результате ишемии.

**8.Тромбоз возникает из-за:**

1. активизации свёртывающей системы крови
2. закупорки сосуда сгустком крови
3. + замедления кровотока, повреждения сосудистой стенки, усиления свёртываемости крови.

**9.Эмбол – это:**

1. сгусток крови
2. пузырёк воздуха
3. сгусток фибрина
4. +любой материальный объект, закупоривший сосуд.

**10.Скопление крови в тканях с нарушением ее целостности –это:**

1. кровоизлияние
2. +гематома
3. геморрагия
4. петехия

**11. Лимфедема – это**

1. +лимфатический отёк
2. истечение лимфы из повреждённого лимфатического сосуда
3. скопление лимфы в тканях
4. воспаление лимфатического сосуда

**12. Дополнить**

Стаз – это…

Анасарка – это…

Эмболия- это…

Тромбоз – это…

**13.Колатерали хорошо развиты в:**

1. сердце
2. почках
3. +подкожной клетчатке
4. мозге

**14.Процесс прижизненного свертывания крови в просвете сосуда или полости сердца называется:**

1. +тромбоз
2. ишемия
3. инфаркт
4. эмболия

**15.Признак артериального полнокровия:**

1. +гиперемия
2. цианоз
3. понижение температуры тканей
4. снижение скорости кровотока

**16.Процесс переноса кровью или лимфой частиц, не встречающихся в нормальных условиях, называется:**

1. тромбоз
2. фимоз
3. +эмболия
4. некроз

**17.Длительный венозный застой в легких приводит к развитию:**

1. +бурой индурации легких
2. отека легкого
3. антракоза легкого
4. рака легкого

**18.Увеличение кровоснабжения органа при нормально притоке крови по артериолам, но затруднении оттока по венам наблюдается при:**

1. артериальной гиперемии
2. +венозной гиперемии
3. ишемии
4. тромбозе

**19. Компенсаторные механизмы при сердечной недостаточности–**

1. + расширение полостей сердца и тахикардия
2. усиление гемопоэза и увеличение ОЦК
3. выброс гормонов коры надпочечников и сужение сосудов
4. застой крови в большом круге и появление отёков.

**20.Гиперемия – это:**

1. + увеличение кровенаполнения ткани
2. покраснение ткани
3. воспаление ткани
4. уменьшение кровенаполнения ткани

**21.Причиной венозной гиперемии может быть:**

1. + сдавление вен
2. увеличение вязкости крови
3. повышенное потребление кислорода тканями
4. увеличение ЧСС

**22. Плоскостное кровоизлияние в коже и слизистых оболочках – это:**

1. +кровоподтек
2. гематома
3. геморрагия
4. петехия

**23. Наиболее неблагоприятный исход кровоизлияния**

1. киста
2. петрификация
3. + нагноение
4. рассасывание
5. рубец

**24.Дополнить**

1.Асцит– это…

2. Инфаркт –это…

3. Ишемия – это…

4.Ретроградная эмболия- это…

## Приложение 5.1

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА «ВОСПАЛЕНИЕ»

**1.Причиной воспаления не являются факторы:**

1. физические
2. биологические
3. химические
4. +ритмические

**2.К стадиям воспаления не относится:**

1. альтерация
2. +регенерация
3. экссудация
4. пролиферация

**3.Процесс активного захватывания, поглощения и внутриклеточного переваривания живых и неживых частиц специальными клетками называется:**

1. +фагоцитоз
2. моноцитоз
3. лейкоцитоз
4. лимфоцитоз

**4.Завершающей стадией воспаления является:**

1. альтерация
2. экссудация
3. +пролиферация
4. регенерации

**5. Экссудат бывает:**

1. белковым и безбелковым;
2. гематогенным и лимфогенным;
3. + серозным, фибринозным, гнойным;
4. жидким, вязким, неоднородным.

**6.Признаком воспаления часто является:**

1. +лихорадка
2. цианоз
3. понижение температуры
4. усиление функции органа

**7.К формам воспаления не относится воспаление:**

1. альтеративное
2. экссудативное
3. +завершенное
4. пролиферативное

**8.Экссудативное воспаление – чаще всего это воспаление:**

1. сердца, печени, почек
2. головного и спинного мозга
3. +слизистых и серозных оболочек
4. межуточной ткани паренхиматозных органов

**9.Специфическое воспаление вызывают:**

1. травмы
2. кислоты
3. +некоторые микробы
4. ионизирующее излучение

**10.К местным проявлениям воспаления не относится:**

1. покраснение
2. жар
3. припухлость.
4. +побледнение

**11.Образуя узелки в воспалительных тканях скапливаются клетки, способные к фагоцитозу, при воспалении:**

1. гнойном
2. серозном
3. +гранулематозном
4. катаральном

**12.Скопление гнойного экссудата в полостях полых органов называется:**

1. +эмпиема
2. каверна
3. гранулема
4. петрификат

**13.Специфические гранулемы при сифилисе называются:**

1. лепромы;
2. + гуммы;
3. папилломы;
4. грануляция.

**14.Выход из сосудов в ткань жидкой части крови, а также клеток крови называется:**

1. +экссудация

2. пролиферация
3. альтерация
4. отек

**15.Признаком воспаления часто является:**

1. +лихорадка
2. цианоз
3. понижение температуры
4. усиление функции органа

**16.К формам воспаления не относится воспаление:**

1. альтеративное
2. экссудативное
3. пролиферативное
4. +завершенное

**17.Флегмона – это чаще всего**

1. + разлитое гнойное воспаление клетчаточных пространств;
2. гнойное расплавление мышц;
3. ограниченное скопление гноя в тканях.
4. разновидность альтернативного воспаления.

**18.Экссудативное воспаление – чаще всего это воспаление:**

1. сердца, печени, почек
2. головного и спинного мозга
3. +слизистых и серозных оболочек
4. межуточной ткани паренхиматозных органов

**19.Скопление гнойного экссудата в полостях полых органов называется:**

1. +эмпиема
2. каверна
3. гранулема
4. петрификат

**20.Появление в экссудате большого количества эритроцитов наблюдается при воспалении:**

1. межуточном
2. +геморрагическом
3. продуктивном воспалении вокруг животных паразитов
4. гранулематозном

**21.Специфическое воспаление не развивается при заболевании:**

1. туберкулез
2. сифилис

3. проказа
4. +дифтерия

**22.Повреждение называется**

1. экссудацией;
2. + альтерацией;
3. некрозом;
4. некробиозом.

**23.Клинические проявления воспаления – это**

1. боль и припухлость;
2. зуд и покраснение;
3. + жар, боль, припухлость, покраснение и нарушение функции;
4. отек, гиперемия, снижение кожной чувствительности и физической активности.

**24.Экссудация возникает в следствие**

1. выделение микробами продуктов их жизнедеятельности;
2. + нарушение кровообращения в зоне воспаления;
3. выходы цитоплазматической жидкости за пределы клеток;
4. уменьшение содержания белка в плазме из-за его усиленного распада при воспалении.

**25. Пролиферация – это**

1. увеличение содержания недоокисленных продуктов обмена в зоне воспаления;
2. выход из депо форменных элементов в крови;
3. + разрастание соединительной ткани в зоне воспаления;
4. пропитывание воспаленных тканей плазмы крови.

**26. Склероз – это**

1. +разрастание соединительной ткани в органе при исходе продуктивного воспаления;
2. сужение сосудов в результате воспалении;
3. сморщивание органов вследствие воспаления;
4. резкое снижение памяти.

## Приложение 5.2

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА: «ЛИХОРАДКА»

**1. Лихорадка – это**

1. + реакция организма на внешние и внутренние раздражители;
2. перегревание организма;
3. мышечная дрожь;
4. то же самое, что и озноб

**2.По степени суточного колебания температуры не различают лихорадку:**

1. +умеренную
2. извращенную (атипичная)
3. послабляющая
4. возвратную

**3.При лихорадке принято выделять:**

1. одну стадию;
2. две стадии;
3. + три стадии;
4. четыре стадии.

**4.Пирогенные вещества бывают**

1. искусственными и естественными;
2. медленно- и быстродействующими;
3. +истинные и ложные;
4. простыми и сложными.

**5.При послабляющей лихорадке разница между утренней и вечерней температурой**

1. не более $1^0$C;
2. +1-$2^0$C;
3. 3-$5^0$C;
4. не имеет определенной закономерности.

**6.При гектической лихорадке разница между утренней и вечерней температурой**

1. не более $1^0$C;
2. 1-$2^0$C;
3. +3-$5^0$C;
4. не имеет определенной закономерности.

**7.Увеличение ЧСС при лихорадке на каждый на каждый градус обычно составляет**

1. 4-6 ударов в минуту;
2. +8-10 ударов в минуту;

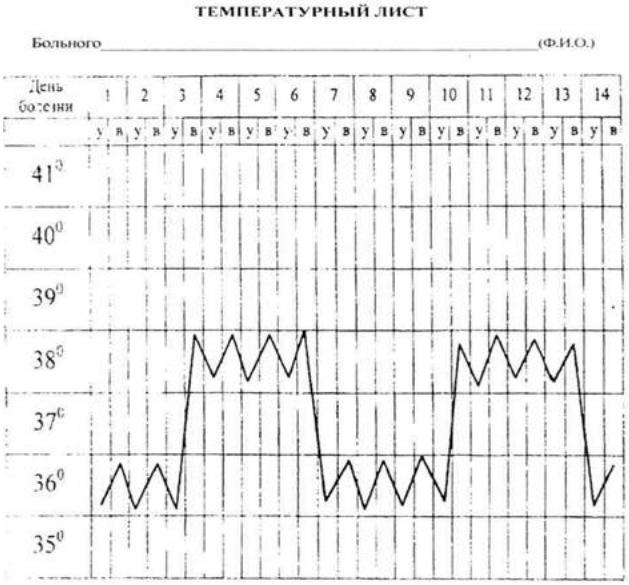
3. 12-14 ударов в минуту;
4. около 20 ударов в минуту.

**8. Подъем температуры составляет 38-39$^0$С при лихорадке:**

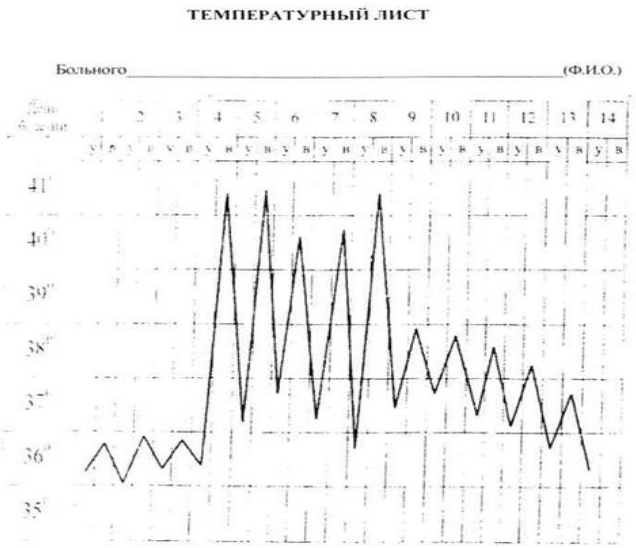
1. субфебрильной;
2. +фебрильной;
3. пиретической;
4. гиперпиретической

**9.Дополнить:** Тепловой удар – это

**10.** Укажите тип лихорадки, сопровождающейся подобными колебаниями температуры




**11.** Укажите тип лихорадки, сопровождающейся подобными колебаниями температуры



**12.Гипертермия – это:**

1. то же самое, что и лихорадка;
2. искусственное повышение температуры тела с лечебной целью;
3. +перегревание организма, возникающее из-за срыва механизмов терморегуляции;
4. период подъема температуры при лихорадке.

**13.К стадиям лихорадки не относится стадия:**

1. подъема температуры
2. +относительного стояния
3. равновесия
4. падения температуры

**14.По степени суточного колебания температуры не различают лихорадку:**

1. постоянную (суточные колебания 1 град.)
2. послабляющую (суточные колебания 1-2 град.)
3. интермиттирующую (большие размахи)
4. +слабую (малые размахи)

**15.Основные механизмы теплорегуляции у человека – это**

1. повышение теплоотдачи за счет расширения кожных сосудов;
2. повышение теплопродукции за счет усиленного распада белка;
3. +мышечная дрожь и испарение пота;
4. усиление теплоотдачи за счет учащения дыхания.

**16. Пирогены – это:**

1. вещества, вызывающие интоксикацию;
2. живые бактерии;
3. вирусы;
4. +вещества, вызывающие лихорадку.

**17. Субфебрильная лихорадка – это температура:**

1. +не более 380С;
2. от 380С до 390С;
3. от 390С до 400С;
4. свыше 400С;

**18. Резкое снижение температуры при лихорадке называется:**

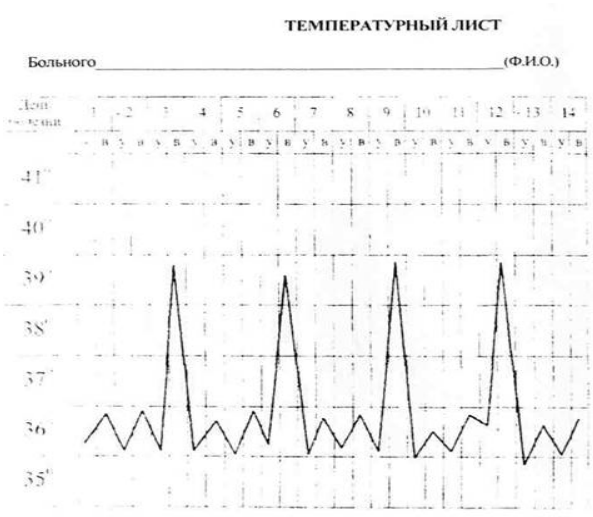
1. лизисом;
2. + кризисом;
3. ремиссией;
4. падением.

**19.При постоянной лихорадке разница между утренней и вечерней температурой:**

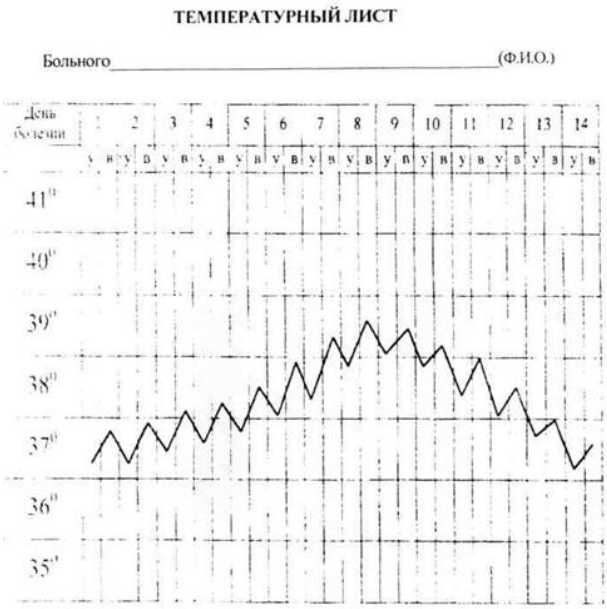
1. +не более $1^0$C;
2. 1-$2^0$C;
3. 3-$5^0$C;
4. не имеет определенной закономерности.

**20.Дополнить:** Солнечный удар –

**21. Укажите тип лихорадки, сопровождающейся подобными колебаниями температуры**




**22.Укажите тип лихорадки, сопровождающейся подобными колебаниями температуры**



## Приложение 6

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА: «ИММУНИТЕТ»

**1. Чем обусловлен гуморальный иммунитет?**
1)+ антителами
2) макрофагами
3) Т- и В-лимфоцитами

**2. Чем обусловлен клеточный иммунитет?**
1) антителами
2) макрофагами
3) +Т- и В-лимфоцитами

**3. Что следует отнести к патологическому состоянию иммунной системы?**
1) реакции гиперчувствительности
2) аутоиммунные болезни
3) синдромы иммунодефицита
4)+ все перечисленные

**4. Иммунное повреждение тканей – это**
1) фагоцитоз
2) воспаление
3)+ реакции гиперчувствительности

**5.Тип иммунной реакции, развертывающейся при отторжении трансплантата**
1) реакция гиперчувствительности немедленного типа
2) +реакции гиперчувствительности замедленного типа
3) фагоцитоз

**6. В чем суть аутоиммунных заболеваний?**
1) генетически обусловленный иммунодефицит
2) +развитие иммунных реакций против собственных белков
3) накопление в клетках и тканях необычных продуктов обмена

## Приложение 7

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА: «АЛЛЕРГИЯ»

**1. По происхождению аллергены делятся на две группы, а именно:**

А) инфекционные; неинфекционные;

Б) экзогенные; эндогенные.

**2. Сгруппируйте по соответствию буквы и цифры: А - гиперчувствительность немедленного типа; Б - гиперчувствительность замедленного типа:**

1) клеточно-опосредуемые механизмы аллергии;

2) гуморально-опосредуемые механизмы аллергии.

**3. Сгруппируйте по соответствию буквы и цифры, характеризующие аллергические реакции так, чтобы они отражали: А – гиперчувствительность немедленного типа; Б – гиперчувствительность замедленного типа:**

1) реакции возникают в первые минуты и часы;

2) патогенез связан с активированными Т-лимфоцитами;

3) пассивная сенсибилизация возможна сывороткой крови.

**4. Сгруппируйте по соответствию буквы и цифры, характеризующие аллергические реакции так, чтобы они отражали: А – проявление гиперчувствительности немедленного типа; Б – проявление гиперчувствительности замедленного типа:**

1) реакции возникают через 6 часов и более;

2) патогенез связан с антителами;

3) пассивная сенсибилизация возможна лимфоцитами.

**5. Сгруппируйте по соответствию буквы и цифры: А – проявление гиперчувствительности немедленного типа; Б – проявление гиперчувствительности замедленного типа:**

1) анафилаксия;

2) контактный дерматит;

3) сывороточная болезнь.

**6. Сгруппируйте по соответствию буквы и цифры: А – проявление гиперчувствительности немедленного типа; Б – проявление гиперчувствительности замедленного типа:**

1) поллиноз (сенная лихорадка);

2) аутоаллергические заболевания;

3) реакция отторжения трансплантата.

**7. Сгруппируйте по соответствию буквы и цифры: А – проявление гиперчувствительности немедленного типа; Б – проявление гиперчувствительности замедленного типа:**

1) туберкулиновая проба;

2) отек Квинке;

3) крапивница.

**8. Выберите правильные ответы, определяющие последовательные стадии развития аллергических реакций:**

А) патохимическая;

Б) иммунологическая;

В) патофизиологическая.

1) А, Б, В;

2) А, В, Б;

3) Б, В, А;

4) Б, А, В;

5) В, А, Б;

6) В, Б, А.

## Приложение 8

*Выберите только один правильный ответ*

ТЕМА: «ОПУХОЛЕВЫЙ РОСТ»

**1. Патологический процесс, в основе которого лежит безграничное и нерегулируемое размножение клеток – это:**

1. гиперплазия
2. +опухоль
3. регенерация
4. пролиферация

**2. Для злокачественных опухолей не характерно:**

1. клеточный и тканевой атипизм
2. инфильтрирующий рост
3. метастазирование и рецидивирование
4. +положительное влияние на организм

**3.Доброкачественная опухоль, исходящая из покровного эпителия, называется:**

1. аденома
2. рак
3. +папиллома
4. фиброма

**4.Злокачественная опухоль эпителиальной ткани – это:**

1. +рак
2. папиллома
3. аденома
4. саркома

**5.Доброкачественная опухоль из меланинобразующей ткани называется:**

1. +невус
2. меланома
3. атерома
4. саркома

**6.Для доброкачественных опухолей характерно**

1. наиболее частая локализация в костной ткани;
2. клеточный атипизм;
3. +отсутствие метастазов;
4. выраженное расстройство периферического кровообращения.

**7.В опухоли различают:**

1. дистальную и проксимальную части;
2. + строму и паренхиму;
3. верхушку и основание;
4. протоки и секреторную область.

**8. Клеточный атипизм – это:**

1. появление клеток, принадлежащих к определенным тканям в нехарактерных для них местах;
2. быстрое размножение клеток;
3. +появление структурных изменений в клетках, их отличие от обычных клеток конкретных тканей;
4. врастание опухолевых клеток в соседние с опухолью ткани.

**9.При инфильтрирующем росте опухоль:**

1. раздвигает окружающие ткани;
2. + прорастает в окружающие ткани;
3. растет в просвет полого органа;
4. растет в толще стенки полого органа.

**10. Саркома – это**

1. злокачественная опухоль из эпителии;
2. доброкачественная опухоль из соединительной ткани;
3. + злокачественная опухоль из соединительной ткани;
4. доброкачественная опухоль из жировой ткани.

**11.При экзофитном росте опухоль**

1. раздвигает окружающие ткани;
2. прорастает в окружающие ткани;
3. + растет в просвет полого органа;
4. растет в толще стенки полого органа.

**12. Метастазы – это**

1. +появление «дочерних» опухолей вдали от основного узла;
2. повторное появление опухоли на месте удаленной;
3. распад опухолевой ткани;
4. расстройство кровообращения в зоне опухолевого процесса.

**13.Для доброкачественных опухолей характерен рост:**

1. быстрый
2. +медленный
3. молниеносный
4. в короткие сроки

**14.Злокачественная опухоль из меланинобразующей ткани называется:**

1. невус
2. +меланома
3. атерома
4. саркома

**15.Опухоль, развивавшаяся из волокнистой соединительной ткани, называется:**

1. саркома
2. рак
3. +фиброма
4. аденома

**16.Злокачественная опухоль, развивавшаяся из мезенхимальной ткани, называется:**

1. рак
2. +саркома
3. липома
4. миома

**17.Доброкачественная опухоль железистого эпителия – это:**

1. папиллома
2. +аденома
3. миома
4. рак

**18. Рак – это:**

1. злокачественная опухоль из соединительной ткани;
2. доброкачественная опухоль из соединительной ткани;
3. + злокачественная опухоль из эпителия;
4. доброкачественная опухоль из жировой ткани.

**19.Липома – это**

1. злокачественная опухоль из эпителии;
2. доброкачественная опухоль из соединительной ткани;
3. злокачественная опухоль из соединительной ткани;
4. +доброкачественная опухоль из жировой ткани.

**20.Метастазы чаще всего распространяются**

1. с током лимфы;
2. с током крови;
3. + с током лимфы и крови;
4. при непосредственном контакте с опухолью.

**21. Опухоль, возникающая из-за нарушения эмбриональных листков, называется**

1. астроцитома;
2. хондрома;

3. + тератома;
4. рабдомиома.

**22. Канцерогенные вещества – это**

1. токсины, возникающие в организме при росте опухоли;
2. +экзогенные вещества, способные вызвать возникновение злокачественные опухоли;
3. противоопухолевые антитела;
4. противоопухолевые химиопрепараты.

**23.При экспансивном росте опухоль**

1. + раздвигает окружающие ткани;
2. прорастает в окружающие ткани;
3. растет в просвет полого органа;
4. растет в толще стенки полого органа.

**24.Миома – это:**

1. опухоль из соединительной ткани;
2. +опухоль из мышечной ткани
3. опухоль из жировой ткани
4. опухоль из эпителиальной ткани

## Приложение 9

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ И ЕГО ТКАНЯХ

*Выберите только один правильный ответ*

**1.Дистрофия – это**

5. +нарушение обмена в клетках и тканях, приводящие к изменению их функций
6. резкое снижение массы тела
7. гибель участков ткани
8. уменьшение размеров органа или всего организма.

**2. К паренхиматозным белковым дистрофиям относят:**

9. +а) зернистую, гиалиново-капельную, водяночную дистрофию
10. б) амилоидоз и гиалиноз
11. в) появление капель жира в цитоплазме
12. г) уменьшение паренхиматозных органов в размерах.

**3.Гиалиноз – это**

13. а) разновидность хрящевой ткани
14. б) вид паренхиматозной белковой дистрофии
15. +в) вид мезинхимальной белковой дистрофии
16. г) разрастание гиалинового хряща.

**4. Мезинхимальная жировая дистрофия – это**

17. а) появление капель жира в цитоплазме
18. +б) увеличение жировых отложений в организме
19. в) исчезновение подкожного жирового слоя
20. г) появление жировой клетчатки в забрюшинном пространстве.

**5.Хромопротеиды – это**

21. +а) эндогенные красящие вещества
22. б) соединения хрома
23. в) продукты обмена жиров
24. г) токсические вещества, возникающие в результате
25. извращенного обмена белков.

**6. Желтуха бывает:**

26. +а) гемолитической, паренхиматозной и обтурационной
27. б) острой и хронической
28. в) инфекционной и неинфекционной
29. г) истинной и ложной

**7. Основной протеиновый пигмент – это**

30. +а) меланин
31. б) билирубин
32. в) липофусцин
33. г) меркурохром

**8. Конкременты – это**

34. +а) камни, образующиеся в организме
35. б) плотные каловые массы

36. в) кристаллы солей
37. г) участки обызвествления в тканях.

**9. Неполное голодание – это**

38. а) снижение аппетита
39. б) недостаточное содержание в рационе тех или иных питательных веществ
40. +в) энергетически недостаточный рацион
41. г) однократный приём пищи в течении суток.

**10. При отрицательном азотистом балансе**

42. а) в организме накапливаются азотистые вещества
43. б) в организм не поступают азотистые вещества
44. +в) из организма выводятся больше азотистых веществ, чем поступает
45. г) в организм не поступает азот из-за вдыхания чистого кислорода, а не воздуха.

**11. Гипергидратация – это**

46. а) обильное поступление воды в организм
47. +б) задержка воды в организме
48. в) набухание волокон соединительной ткани
49. г) потеря жидкости в организме

**12. Отёки бывают**

50. +а) застойными и голодными
51. б) артериальными и венозными
52. в) врождёнными и приобретёнными
53. г) острыми и хроническими.

**13. Ацидоз возникает при**

54. +а) накоплении кислых продуктов в организме
55. б) накоплении щелочных продуктов в организме
56. в) избыточном образовании соляной кислоты в желудке
57. г) учащённом дыхании

**14. Основной обмен – это**

58. а) обмен белков
59. б) обмен нуклеиновых кислот
60. +в) минимальное количество энергии, необходимое для поддержания нормальной жизнедеятельности
61. г) обмен веществ и энергии при повседневной жизни человека

**15. Агнезия – это**

62. +а) врождённое отсутствие органа
63. б) недоразвитие органа
64. в) уменьшение размеров органа из-за его бездействия
65. г) изменение структуры клеток и тканей из-за нарушения обменных процессов

**18. Организация – это**

66. а) процесс формирования органа во внутриутробном периоде
67. +б) один из исходов некроза
68. в) образование капсулы вокруг очага некроза
69. г) выпадение солей кальция в зоне некроза.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ХИРУРГИИ, ТРАВМАТОЛОГИИ, ОРТОПЕДИИ**

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестры – 5,6
Итоговая форма контроля: дифференцированный зачет

Рабочую программу разработал:
Соколов Д.С., преподаватель

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 4
2.Результаты обучения по дисциплине ..... 5
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 7
4.Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 7
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 8
5.2.1. Содержание лекционных занятий (16 часов) ..... 8
5.2.2. Содержание практических занятий (10 часов) ..... 10
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 17
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 17
7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций ..... 19
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 23
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 25
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 36
8. Перечень литературы ..... 38
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 39
9.1. Современные профессиональные базы данных ..... 39
9.2. Справочно-информационные системы: ..... 39
9.3. Поисковые системы: ..... 39
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 39
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 41

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

На основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки" в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) были внесены изменения.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

ПС – 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 августа 2025 № 482

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;

развивающий;

реабилитационный (восстановительный);

компенсаторный;

профилактический;

научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ПК-2. Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

ПК-3. Способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций

ПК-4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех

или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2.Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентами:

| В результате обучения по дисциплине студент долже**н:** | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>- основы коррекционной педагогики и психологии;<br>- гигиенические основы физического воспитания;<br>- методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>- способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Уметь:**<br>- Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений<br>-Разъяснять правила безопасности при выполнении упражнений<br>- осуществлять календарно-тематическое планирование с учетом особенностей возраста, вида спорта, специфики заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий адаптивной физической культурой и спортом, методическое обеспечение профессиональных образовательных программ по видам адаптивного спорта, программы учебно- | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | ПК-3<br>ПК-4<br>ПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности;<br>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по утвержденным программам и методикам подготовки членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- осуществлять эффективные коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу спортивной сборной команды.<br>**Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>- проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине, спортивным психологом спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- составления плана проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая реабилитация в хирургии, травматологии, ортопедии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: **Б1.В.08**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): дифференцированный зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Физиология», «Основы физической реабилитации», «Лечебная физическая культура».

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 6 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **20** | **10** | **10** |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | 10 | 4 | 6 |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 4 | - | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 122 | 60 | 62 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | 70 | 74 |
| | **ЗЕ** | **4** | 2 | 2 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

***Разделы дисциплины***

| N п/п | Наименование тем и разделов | Всего час | Аудиторные занятия, час | | Самостоят. работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практические | |
| Раздел 1. Физическая реабилитация в хирургии | | | | | |
| 1. | Средства физической реабилитации, применяемые в хирургической практике. | 2 | 2 | - | 10 |
| 2. | Физическая реабилитация в послеоперационном периоде. | 2 | - | 2 | 8 |
| 3 | Особенности физической реабилитации в хирургии. | 20 | - | - | 8 |
| 4. | Физическая реабилитация при ампутациях**.** | 22 | - | 2 | 8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии | | | | | |
| 5. | Особенности методики физической реабилитации в травматологии. | 2 | 2 | - | 8 |
| 6. | Виды переломов и методы их лечения. | 2 | - | - | 10 |
| 7. | Особенности физической реабилитации при переломах верхних и нижних конечностей. | 2 | - | 2 | 8 |
| 8. | Физическая реабилитация при переломах костей | 20 | - | - | 10 |
| 9. | Физическая реабилитация при травмах суставов | 10 | - | - | 8 |
| Раздел 3. Физическая реабилитация в ортопедии | | | | | |
| 10. | Особенности физической реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. | 8 | 4 | 2 | 8 |
| 11. | Физическая реабилитация при дефектах осанки | 2 | - | 2 | 8 |
| 12. | Физическая реабилитация при сколиозах | 20 | | - | 8 |
| 13. | Физическая реабилитация при плоскостопии | 10 | - | - | 10 |
| 14. | Физическая реабилитация в детской ортопедии | 20 | - | - | 10 |
| | Всего (включая 4 часа на итоговый контроль): | 144 | 8 | 12 | 122 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий (16 часов)

### Раздел 1. Физическая реабилитация в хирургии

**Тема «Средства физической реабилитации в хирургической практике» (2 часа)**

1. Клиническое и законодательное обоснование физической реабилитации в хирургии
2. Особенности кинезитерапии в хирургии
3. Средства, задачи и принципы ЛФК в хирургии
4. Особенности методики ЛФК в различные периоды хирургического лечения

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных средствах физической реабилитации, умений составлять план-конспект занятий с послеоперационными больными; опыта практической работы при составлении методических рекомендаций лицам, перенесшим операции на сердце, легких и брюшной полости и формирование профессиональных компетенций ПК-2, ПК-3, ПК-4.

Литература основная 1,2, дополнительная 1.

## Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии
## Тема «Особенности методики физической реабилитации в травматологии» (2 часа)

1. Задачи, принципы и противопоказания к физической реабилитации в травматологии
2. Период иммобилизации в травматологии: задачи физической реабилитации, содержание
3. Постиммобилизационный период в травматологии: задачи физической реабилитации, содержание
4. Восстановительный период в травматологии: задачи физической реабилитации, содержание

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области травматологии, умений выбирать определенные средства ЛФК при травмах, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для травматологических больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

Литература основная 1, 3, дополнительная 1.

## Раздел 3. Физическая реабилитация в ортопедии.
## Тема «Особенности физической реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии» (4 часа)

1. Виды нарушения осанки
2. Виды и характеристика сколиоза
3. Этиология, виды и клиническая картина плоскостопия
4. Физическая реабилитация при нарушениях осанки
5. Физическая реабилитация при сколиозе
6. Физическая реабилитация после хирургической коррекции сколиоза
7. Физическая реабилитация при плоскостопии

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных симптомах ортопедических заболеваний; умений использовать методы объективного исследования; опыта практической работы при составлении комплекса лечебной гимнастики для ортопедических больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

Литература основная 1,2,3, дополнительная 1,2,3.

## 5.2.2. Содержание практических занятий (10 часов)

### Раздел 1. Физическая реабилитация в хирургии

### Тема. Физическая реабилитация в послеоперационном периоде (2 часа)

План:

1. Средства физической реабилитации при оперативных вмешательствах на легких
2. Физическое состояние пациента после хирургического вмешательства на органах брюшной полости
3. ЛФК при хирургических вмешательствах на органах брюшной полости
4. Массаж и физиотерапия при хирургических вмешательствах на органах брюшной полости

Литература

1. Егорова, С. А. Физическая реабилитация : учебное пособие [Электронный ресурс] : Направление подготовки 034300.62 – Физическая культура. Профиль подготовки «Спортивная тренировка». Бакалавриат / А. Л. Ворожбитова; С. А. Егорова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2014 .— 176 с. : ил. — URL: https://rucont.ru/efd/304124

2. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов; О.В. Козырева .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1 .— URL: https://rucont.ru/efd/187914

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области основных клинических проявлений заболеваний; умений выделять наиболее важные реабилитационные проблемы; опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для больных, включающих в себя показания и противопоказания к применению ЛФК и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

### Тема «Физическая реабилитация при ампутациях» (2 часа)

План:

1. Содержание комплексного восстановительного лечения после ампутации конечности
2. Ампутация конечности – периоды реабилитации и их содержание
3. Особенности протезирования после ампутации конечностей
4. Ампутация конечности: фантомно-импульсивная гимнастика и укрепление мышц сохранной конечности
5. Ампутация конечности: обучение ходьбе, тренировка мышц туловища и верхней конечности, тренировка координационных способностей
6. Ампутация конечности: улучшение функционального состояния культи, ручная редрессация, формирование эластичным бинтом

Литература

1. Здоровцева, Н. А. Физическая реабилитация в травматологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. А. Здоровцева — Омск : Изд-во СибГУФК, 2025 .— 121 с. — ISBN 978-5-91930-308-4. — URL: https://rucont.ru/efd/954088 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук; ред.: С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 487 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-9718-0369-0 .— URL: https://rucont.ru/efd/187915 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Методы обследования, нейрофизиологический статус и физическая реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / О.В. Ланская, Е.В. Ланская, М.С. Лебедев, А.Д. Лысов .— Санкт-Петербург : СПб ГЭТУ "ЛЭТИ", 2026 .— 196 с. : ил. — URL: https://rucont.ru/efd/950354 (дата обращения: 18.05.2026)

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области основных клинических проявлений после ампутаций верхних конечностей; умений выделять основные средства физической реабилитации при ампутациях; опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для больных после ампутаций верхних конечностей, включающих в себя показания и противопоказания к применению ЛФК и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема «Особенности физической реабилитации при переломах верхних и нижних конечностей» (2 часа).**

**План:**

1. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей
2. ЛФК при переломах нижних конечностей
3. Особенности лечебной тактики при переломах бедра
4. Особенности лечебной тактики при переломах костей голени

Литература

1. Здоровцева, Н. А. Физическая реабилитация в травматологии : учебное пособие [Электронный ресурс] / Н. А. Здоровцева — Омск : Изд-во СибГУФК, 2025 .— 121 с. — ISBN 978-5-91930-308-4. — URL: https://rucont.ru/efd/954088 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук; ред.: С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 487 с. : ил. — Авт. указаны

на обороте тит. л. — ISBN 978-5-9718-0369-0 .— URL: https://rucont.ru/efd/187915 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Методы обследования, нейрофизиологический статус и физическая реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / О.В. Ланская, Е.В. Ланская, М.С. Лебедев, А.Д. Лысов .— Санкт-Петербург : СПб ГЭТУ "ЛЭТИ", 2026 .— 196 с. : ил. — URL: https://rucont.ru/efd/950354 (дата обращения: 18.05.2026)

Изучение темы направлено на приобретение знаний основных средств физической реабилитации в области травматологии; умений ставить задачи на всех этапах реабилитации травматологических больных; опыта практической работы, направленной на выбор основных средств физической реабилитации больных с травмами нижних конечностей и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

## Раздел 3. Физическая реабилитация в ортопедии

### Тема «Особенности физической реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии» (2 часа)

**План:**

1. Физическая реабилитация при нарушениях осанки
2. Физическая реабилитация при сколиозе
3. Физическая реабилитация после хирургической коррекции сколиоза
4. Физическая реабилитация при плоскостопии

Литература

1. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов; О.В. Козырева .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1 .— URL: https://rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Н. Н. Сетяева, М. Е. Снигур .— Сургут : РИО СурГПУ, 2010 .— 168 с. — ISBN 978-5-93190-293-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/314507 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук; ред.: С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 487 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-9718-0369-0 .— URL: https://rucont.ru/efd/187915 (дата обращения: 18.05.2026)

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области средств физической реабилитации, применяемых при сколиозах и плоскостопии, умений подбирать основные средства и методы физической реабилитации при сколиозах и плоскостопии, опыта практической работы при составлении комплекса, включающего в себя основные физические упражнения и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема «Физическая реабилитация при дефектах осанки» (2 часа)**

**План:**

1. Мышечная кривошея: причины, клиническая характеристика
2. Мышечная кривошея: цели, задачи и методика физической реабилитации
3. Косолапость: цели, задачи и методика физической реабилитации

Литература

1. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов; О.В. Козырева .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1 .— URL: https://rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Н. Н. Сетяева, М. Е. Снигур .— Сургут : РИО СурГПУ, 2010 .— 168 с. — ISBN 978-5-93190-293-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/314507 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук; ред.: С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 487 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-9718-0369-0 .— URL: https://rucont.ru/efd/187915 (дата обращения: 18.05.2026)

Изучение темы направлено на приобретение знаний при изучении нарушений осанки, умений подбирать основные средства и методы физической реабилитации при дефектах осанки, опыта практической работы при составлении комплекса, включающего в себя основные физические упражнения, применяющиеся при нарушениях осанки и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| N п/п | Наименование тем и разделов | Кол-во часов | Вид контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Средства физической реабилитации, применяемые в хирургической практике. | 10 | Устный опрос |
| 2. | Физическая реабилитация в послеоперационном периоде. | 8 | Устный опрос |
| 3 | Особенности физической реабилитации в хирургии. | 8 | Устный опрос |
| 4. | Физическая реабилитация при ампутациях**.** | 8 | Устный опрос |
| 5. | Особенности методики физической реабилитации в травматологии. | 8 | Устный опрос |
| 6. | Виды переломов и методы их лечения. | 10 | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7. | Особенности физической реабилитации при переломах верхних и нижних конечностей. | 8 | Проверка реферата |
| 8. | Физическая реабилитация при переломах костей | 10 | Устный опрос |
| 9. | Физическая реабилитация при травмах суставов | 8 | Устный опрос |
| 10. | Особенности физической реабилитации при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии. | 8 | Устный опрос |
| 11. | Физическая реабилитация при дефектах осанки | 8 | Устный опрос |
| 12. | Физическая реабилитация при сколиозах | 8 | Устный опрос |
| 13. | Физическая реабилитация при плоскостопии | 10 | Устный опрос |
| 14. | Физическая реабилитация в детской ортопедии | 10 | Устный опрос Проверка реферата |
| | ИТОГО | 122 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

**Особенности физической реабилитации в хирургии.**

1. Клиническое и законодательное обоснование физической реабилитации в хирургии
2. Особенности кинезитерапии в хирургии
3. Средства, задачи и принципы ЛФК в хирургии
4. Особенности методики ЛФК в различные периоды хирургического лечения
5. Средства физической реабилитации при оперативных вмешательствах на легких
6. Физическое состояние пациента после хирургического вмешательства на органах брюшной полости
7. ЛФК при хирургических вмешательствах на органах брюшной полости

**Физическая реабилитация при ампутациях.**

1. Содержание комплексного восстановительного лечения после ампутации конечности
2. Ампутация конечности – периоды реабилитации и их содержание
3. Особенности протезирования после ампутации конечностей
4. Ампутация конечности: фантомно-импульсивная гимнастика и укрепление мышц сохранной конечности
5. Ампутация конечности: обучение ходьбе, тренировка мышц туловища и верхней конечности, тренировка координационных способностей
6. Ампутация конечности: улучшение функционального состояния культи, ручная редрессация, формирование эластичным бинтом

**Физическая реабилитация при переломах костей**.

1. Физическая реабилитация при переломах костей таза
2. Физическая реабилитация при переломах позвоночника
3. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей
4. ЛФК при переломах нижних конечностей

**Физическая реабилитация при травмах суставов.**

1. Клиническая характеристика артроза и артрита
2. Физическая реабилитация при артрите
3. Физическая реабилитация при артрозе
4. Этиопатогенез деформирующего остеоартроза
5. Клиническая картина деформирующего остеоартроза
6. Физическая реабилитация при деформирующем остеоартрозе
7. Вывих – понятие, виды, симптомы, лечение
8. Периоды и содержание реабилитации при вывихе
9. ЛФК при повреждении суставов (ушиб, внутрисуставной перелом и др.)

**Физическая реабилитация при нарушениях осанки и сколиозах.**

1. Виды нарушения осанки
2. Виды и характеристика сколиоза
3. Физическая реабилитация при нарушениях осанки
4. Физическая реабилитация при сколиозе
5. Физическая реабилитация после хирургической коррекции сколиоза

**Физическая реабилитация при плоскостопии.**

1. Этиология, виды и клиническая картина плоскостопия
2. Физическая реабилитация при плоскостопии

**Физическая реабилитация в детской ортопедии.**

1. Мышечная кривошея: причины, клиническая характеристика
2. Мышечная кривошея: цели, задачи и методика физической реабилитации
3. Косолапость: цели,задачи и методика физической реабилитации

**Основная литература:**

1. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс] : учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов; О.В. Козырева .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1 .— URL: https://rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Н. Н. Сетяева, М. Е. Снигур .— Сургут : РИО СурГПУ, 2010 .— 168 с. — ISBN 978-5-93190-293-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/314507 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло,

А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук; ред.: С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 487 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-9718-0369-0 .— URL: https://rucont.ru/efd/187915 (дата обращения: 18.05.2026)

**Дополнительная литература:**

1. Методы обследования, нейрофизиологический статус и физическая реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / О.В. Ланская, Е.В. Ланская, М.С. Лебедев, А.Д. Лысов .— Санкт-Петербург : СПб ГЭТУ "ЛЭТИ", 2026 .— 196 с. : ил. — URL: https://rucont.ru/efd/950354 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Н. Н. Сетяева, М. Е. Снигур .— Сургут : РИО СурГПУ, 2010 .— 168 с. — ISBN 978-5-93190-293-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/314507 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук; ред.: С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 487 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-9718-0369-0 .— URL: https://rucont.ru/efd/187915 (дата обращения: 18.05.2026)

# 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

## 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-2; способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту | **Знает:** – средства физической реабилитации после ампутации верхних конечностей; - протезирование верхних конечностей; -общая характеристика протезов верхних конечностей.<br>**Умеет:** – использовать основные средства физической реабилитации; современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся.<br>**Имеет опыт**: – восстановления нарушенных или временно утраченных функций больных при проведении комплекса мероприятий на основе средств и методов физического воздействия; - в составлении комплекса физической реабилитации, направленного на усиление восстановительных процессов после физических нагрузок. |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | **Знает:** - классификацию переломов таза; - хирургическое лечение; -этапы физической реабилитации больных с переломом костей таза; -переломы костей нижних конечностей; - средства физической реабилитации при переломах костей нижних конечностей; - компрессионные переломы позвоночника; основные средства физической реабилитации травматологических больных; - основные формы ЛФК в травматологии.<br>**Умеет**: - развивать физические качества травматологических больных; - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья новым двигательным |

| | | |
|---|---|---|
| | | действиям; - выделять этапы и периоды реабилитации при переломах костей и вывихах суставах, переломах позвоночника и костей таза; - применять различные методики физической реабилитации в зависимости от локализации и способа иммобилизации.<br>**Имеет опыт**: - восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры; - проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; - проведения реабилитационных мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья с учетом нарушенных или навсегда утраченных функций. |
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | **Знает: -** косолапость: определение, признаки, классификация; -этиология и патогенез; -диагностика косолапости; -клиническая картина; -физическая реабилитация при косолапости; - профилактика и лечение; - кривошея, этиология, патогенез, клиническая картина; - особенности физической реабилитации при кривошее; - профилактика и лечение.<br>**Умеет**: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития психических и физических качеств с учетом особенностей нозологических групп; -учитывать сенситивные |

| | | |
|---|---|---|
| | | периоды развития психофизиологических функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Имеет опыт**: - в развитии психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания; - использования современных средств, методов, приемов физической реабилитации для осуществления двигательного развития и оценивания состояния занимающихся. |

### 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| ПК-2- Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| **Знает:** – средства физической реабилитации после ампутации верхних конечностей; -протезирование верхних конечностей; -общая характеристика протезов верхних конечностей.<br>**Умеет:** – использовать основные средства физической реабилитации; современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся.<br>**Имеет опыт**: – восстановления нарушенных или временно утраченных функций больных при проведении комплекса мероприятий на основе средств и методов физического воздействия; - в составлении комплекса физической реабилитации, направленного на усиление восстановительных процессов после физических нагрузок. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает:** – послеоперационный период ЛФК после грыжесечения; послеоперационный период ЛФК после апендэктомии; послеоперационный период ЛФК после флебэктомии; послеоперационный период ЛФК после холецистэктомии.<br>**Умеет:** – формулировать основные задачи реабилитации хирургических больных; з**адачи р**аннего послеоперационного периода; определять показания и противопоказания; - применять элементарные средства физической реабилитации.<br>**Имеет опыт**: - составления комплекса ЛФК для хирургических больных.<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает**: – операции на грудной полости; средства физической реабилитации после операций на грудной клетке; виды реабилитации инвалидов после ампутации верхних конечностей.<br>**Умеет**: - использовать основные средства физической реабилитации, применяемые в хирургической практике.<br>**Имеет опыт:** - составления комплекса реабилитационных мероприятий для | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| | восстановления нарушенных или временно утраченных функций хирургических больных.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** – средства физической реабилитации после ампутации верхних конечностей; - протезирование верхних конечностей; -общая характеристика протезов верхних конечностей.<br>**Умеет:** – использовать основные средства физической реабилитации; современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся.<br>**Имеет опыт**: – восстановления нарушенных или временно утраченных функций больных при проведении комплекса мероприятий на основе средств и методов физического воздействия; - в составлении комплекса физической реабилитации, направленного на усиление восстановительных процессов после физических нагрузок. | |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | |
| **Знает:** - классификацию переломов таза; - хирургическое лечение; -этапы физической реабилитации больных с переломом костей таза; -переломы костей нижних конечностей; -средства физической реабилитации при переломах костей нижних конечностей; - компрессионные переломы позвоночника; основные средства физической реабилитации травматологических больных; -основные формы ЛФК в травматологии.<br>**Умеет**: - развивать физические качества травматологических больных; - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья новым двигательным действиям; - выделять этапы и периоды реабилитации при переломах костей и вывихах суставах, переломах позвоночника и костей таза; - применять различные методики физической | **Пороговый уровень** (удовлетворительно)<br>**Знает:** - причины переломов, виды переломов; -методы лечения переломов (консервативный и оперативный); -основные средства фиксации (гипсовые повязки, вытяжение, остеосинтез); -особенности физической реабилитации при переломах длинных трубчатых костей.<br>**Умеет:** - применять основные методы лечения больных с диафизарными переломами плеча; - основные методы лечения больных с диафизарными переломами предплечья; - подбирать физические упражнения в оптимальной дозировке; -осуществлять лечебный механизм действия физических упражнений.<br>**Имеет опыт**: - обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает**: - классификацию переломов шейки бедра (внутрисуставные и внесуставные); - особенности физической реабилитации при медиальных переломах бедра; -особенности физической реабилитации при латеральных переломах бедра. | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| реабилитации в зависимости от локализации и способа иммобилизации.<br>**Имеет опыт**: - восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры; - проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; - проведения реабилитационных мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья с учетом нарушенных или навсегда утраченных функций. | **Умее**т: - составлять комплекс по физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом степени нарушенных или навсегда утраченных функций;<br>**Имеет опыт**: - пользования современными средствами, методами, приемами физической реабилитации для осуществления двигательного развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья; - в расширении двигательного опыта и двигательной деятельности больных.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** - классификацию переломов таза; - хирургическое лечение; -этапы физической реабилитации больных с переломом костей таза; -переломы костей нижних конечностей; - средства физической реабилитации при переломах костей нижних конечностей; - компрессионные переломы позвоночника; основные средства физической реабилитации травматологических больных; -основные формы ЛФК в травматологии.<br>**Умеет**: - развивать физические качества травматологических больных; - обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья новым двигательным действиям; - выделять этапы и периоды реабилитации при переломах костей и вывихах суставах, переломах позвоночника и костей таза; - применять различные методики физической реабилитации в зависимости от локализации и способа иммобилизации.<br>**Имеет опыт**: - восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма и способностей к общественной и профессиональной деятельности инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств и методов адаптивной физической культуры; - проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; - проведения реабилитационных мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья с учетом нарушенных или навсегда утраченных функций. | |
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Знает:** - косолапость: определение, признаки, классификация; -этиология и патогенез; -диагностика косолапости; -клиническая картина; -физическая реабилитация при косолапости; -профилактика и лечение; -кривошея, этиология, патогенез, клиническая картина; - особенности физической реабилитации при кривошее; - профилактика и лечение.<br>**Умеет**: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья; - разрабатывать современные методики развития психических и физических качеств с учетом особенностей нозологических групп; - учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Имеет опыт**: - в развитии психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания; - использования современных средств, методов, приемов физической реабилитации для осуществления двигательного развития и оценивания состояния занимающихся. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно)<br>**Знает:** - особенности методики физической реабилитации при нарушениях осанки; - методика физической реабилитации при сколиозах; -физическая реабилитация при плоскостопии.<br>**Умеет:** - применять основные средства физической реабилитации, направленные на развитие физических качеств лиц с ортопедическими заболеваниями; - проводить подвижные игры, применяемые при нарушениях осанки; -проводить подвижные игры, применяемые при сколиозах.<br><br>**Имеет опыт**: - составления комплекса ЛФК, направленного на развитие физических качеств лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья. **Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает:** - причины нарушения осанки; - профилактика нарушений осанки; - физическая реабилитация при нарушениях осанки; - этапы физической реабилитации при травмах суставов; -ушибы; - физическая реабилитация при ушибах.<br>**Умеет:** - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций; -развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической реабилитации.<br>**Имеет опыт: -** проведения комплекса физической реабилитации, направленного на развитие психических и физических качеств лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** - косолапость: определение, признаки, классификация; - этиология и патогенез; - диагностика косолапости; - клиническая картина; - физическая реабилитация при косолапости; -профилактика и лечение; - кривошея, этиология, патогенез, клиническая картина; - особенности физической реабилитации при кривошее; -профилактика и лечение.<br>**Умеет**: - учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями; - разрабатывать современные | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| | методики развития психических и физических качеств с учетом особенностей нозологических групп; - учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Имеет опыт**: - в развитии психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания; - использования современных средств, методов, приемов физической реабилитации для осуществления двигательного развития и оценивания состояния занимающихся. | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- тестирование (письменное);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация,** осуществляется в форме зачета.

**Темы рефератов**

***Физическая реабилитация в хирургии:***

1. Варикозное расширение вен – клиника, диагностика, лечение, реабилитация, профилактика
2. Грыжа пупочная и белой линии живота – клиника, диагностика, лечение, реабилитация, профилактика
3. Цистостома, колостома – причины, физическая активность
4. Гангрена нижней конечности – клиника, диагностика, лечение, реабилитация, профилактика
5. Геморрой – клиника, диагностика, лечение, реабилитация, профилактика
6. Опущение матки и влагалища – клиника, диагностика, лечение, реабилитация, профилактика
7. Пульмонэктомия – клиника, диагностика, лечение, реабилитация, профилактика

***Физическая реабилитация в травматологии:***

1. Перелом костей свода черепа – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
2. Перелом костей основания черепа – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
3. Перелом позвоночника без повреждения спинного мозга – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
4. Перелом костей таза – виды, клиника, диагностика, лечение, реабилитация
5. Перелом костей кисти – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
6. Перелом ребер – виды, клиника, диагностика, лечение, реабилитация
7. Перелом костей голени – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
8. Перелом костей стопы – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
9. Перелом нижней челюсти – виды, клиника, диагностика, лечение, реабилитация
10. Современные аппараты для реабилитации в травматологии, методы их использования
11. Перелом ключицы – виды, клиника, диагностика, лечение, реабилитация

***Физическая реабилитация в ортопедии:***

1. Болезнь Осгут-Шляттера – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
2. Повреждение менисков – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
3. Эндопротезирование т/б сустава – состояние пациента после вмешательства, лечение, реабилитация
4. Эндопротезирование коленного сустава – состояние пациента после вмешательства, лечение, реабилитация
5. Врожденная перелом/ вывих ключицы – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
6. Врожденная перелом/ вывих бедра – клиника, диагностика, лечение, реабилитация
7. Описание избранных методик А.Ю. Шишонина
8. Описание избранных методик С.М. Бубновского

## 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Правильные ответы на тестовые задания по реабилитации отмечены звездочкой!

### Тесты по теме “Физическая реабилитация в хирургии”

1.Противопоказания к лечебной гимнастике в предоперационном периоде:
•прожилки крови в мокроте.
•дыхательная недостаточность 2 степени.
•*высокая температура тела / 38,5$^0$ С / обусловленная задержкой мокроты.
2.В предоперационном периоде, больным, выделяющим большое количество мокроты, сколько раз в сутки необходимо выполнять упражнения, направленные на дренирование бронхов:
•2 – 3.
•4 – 6.
•*8 – 10.
3.В предоперационный период при заболеваниях легких массаж назначают?
•да.
•*нет.
4.Через какое время после удаления доли легкого назначают лечебную гимнастику?
•через 1 – 2 часа после окончания действия наркоза.
•*через 24 часа.
•через 2 суток.
5.Массаж грудной клетки на 2 сутки после сегментэктомии.
•*показан.
•не показан.
6.Какому виду дыхательных упражнений отдается предпочтение в первые дни после операции на легком?
•грудной тип дыхания.
•дыхательный тип.
•*диафрагмальный тип дыхания.
•полное дыхание.
7.Когда больных переводят на свободный режим после операций на легком?
•*1.4 – 7 сутки.
•7 – 10 сутки
•14 – 16 сутки.
8.Через какое время после аппендэктомии может быть начата ЛФК?
•в первые 3 – 5 часов после операции.
•*через 1 сутки после операции.
•через 2 суток после операции.

9.Через какое время после аппендэктомии больного учат поворотам на бок?

•в 1 сутки.

•*через 1 сутки.

•через 2 суток.

10.Через какое время после аппендэктомии возможен переход больного в исходное положение стоя?

•через 3 – 5 часов.

•через 8 – 10 часов.

•*через 1 сутки.

•через 2 суток.

11.Через какое время после аппендэктомии больному показан массаж грудной клетки?

•в 1 сутки после операции.

•*на 2 сутки.

•на 3 – 4 сутки.

12.При осложнении травмы брюшной полости каловыми свищами ЛФК:

•показана.

•*не показана.

13.Когда можно назначать ЛФК при тромбофлебите глубоких вен?

•*с 1 – 2 дня при наличии давящей повязки.

•с 3 – 4 дня при наличии давящей повязки.

•с 5 – 7 дня.

•с 10 – 14 дня.

14.Критерии к назначению ЛФК при тромбофлебите.

•*уменьшение боли в ноге.

•полное прекращение боли в ноге.

•*нормализация температуры тела.

•*снижение СОЭ и лейкоцитоза.

15.Задачи ЛФК в предоперационном периоде при операциях на легком:

•*активизация резервных возможностей аппарата внешнего дыхания.

•улучшение вентиляции.

•*увеличение подвижности диафрагмы.

•профилактика флеботромбозов.

•увеличение силы дыхательной мускулатуры.

16.Какие формы ЛФК показаны больным в предоперационном периоде при заболеваниях легких?

•*лечебная гимнастика.

•индивидуальное задание для самостоятельного выполнения.

•утренняя гигиеническая гимнастика.

•дозированная ходьба.

•гидрокинезотерапия.

17.Задачи ЛФК в раннем послеоперационном периоде при заболеваниях легких:

•профилактика флеботромбозов.

•*профилактика легочных осложнений.

•укрепление мышц плечевого пояса, туловища.

•*профилактика тугоподвижности в плечевом суставе / на стороне операции /.

18.Противопоказания к назначению ЛФК в раннем послеоперационном периоде при заболеваниях легких:

•*внутреннее кровотечение.

•бронхиальный свищ.

•*спонтанный пневмоторакс.

•дыхательная недостаточность 2 ст.

•субфебрильная температура.

19.Какие упражнения показаны больным в раннем послеоперационном периоде при лобэктомии / 3 сутки /?

•*статические дыхательные.

•динамические дыхательные.

•дыхательные упражнения с сопротивлением.

•упражнения с гимнастическими предметами.

20.Какие формы ЛФК показаны больным после сегментэктомии на 3 сутки после операции?

•*лечебная гимнастика.

•индивидуальное задание для самостоятельного выполнения.

•дозированная ходьба.

21.Задачи ЛФК в позднем послеоперационном периоде при операциях на легких:

•восстановление правильной осанки и полного объема движений в плечевом суставе на оперированной стороне.

•восстановление навыка ходьбы и адаптации к бытовым нагрузкам.

•*укрепление мышц плечевого пояса, туловища и конечностей.

•адаптация к физической нагрузке профессионального характера.

22.Какие формы ЛФК показаны больным в отдаленном послеоперационном периоде после лобэктомии?

•*утренняя гигиеническая гимнастика.

•*лечебная гимнастика.

•*дозированная ходьба.

•терренкур.

•гидрокинезотерапия.

23.Противопоказания к назначению ЛФК при операциях на органах брюшной полости:

•*перфорация червеобразного отростка.

•*перитонит.

•метеоризм.

•сердечно-сосудистая недостаточность 1 ст.

24.Задачи ЛФК в раннем послеоперационном периоде при операциях на органах брюшной полости:

•улучшение общего и местного крово- и лимфообращения.

•укрепление мышц брюшного пресса.

•*профилактика послеоперационной пневмонии.

•повышение психоэмоционального тонуса больного.

25.Какие упражнения показаны больным в 1 сутки после аппендэктомии?

•*статические дыхательные.

•*на мелкие мышечные группы.

•на мелкие, средние и крупные мышечные группы.

•повороты на бок.

•“ходьба” сидя.

26.Какие упражнения ограничивают у больных в первые дни после грыжесечения с целью предупреждения рецидива грыжи.

•грудной тип дыхания.

•диафрагмальное дыхание.

•*упражнения на мышцы брюшного пресса.

•упражнения на мышцы туловища.

27.Критерии эффективности курса ЛФК после грыжесечения:

•*улучшение моторной функции кишечника.

•*уменьшение метеоризма.

•увеличение подвижности диафрагмы.

28.Задачи ЛФК при варикозном расширении вен в стадии декомпенсации:

•*улучшить периферическое кровообращение.

•*активизировать сердечно-сосудистую деятельность.

•повысить работоспособность больного.

•укрепление мышц нижних конечностей.

29.В каком исходном положении выполняются упражнения при варикозном расширении вен нижних конечностей?

•стоя.

•сидя.

•*лёжа.

30.Какие формы ЛФК показаны больным с варикозным расширением вен нижних конечностей в стадии компенсации?

•*лечебная гимнастика.

•*дозированная ходьба.

•гидрокинезотерапия

•*индивидуальное задание для самостоятельного выполнения.

31.ЛФК при варикозном расширении вен нижних конечностей показана:

•*в стадии компенсации.

•в стадии декомпенсации венозного кровообращения при отсутствии острого тромбофлебита.

## Тесты по теме “Физическая реабилитация в травматологии”

1.Когда показано назначение массажа больным с переломами при использовании скелетного вытяжения?

•2 – 3 день.

•1 неделя.

•*2 неделя.

•3 неделя.

2.Когда можно больным с переломами выполнять изометрические напряжения мышц?

•*1 – 2 день после травмы.

•2 – 3 день.

•10 день.

•через 1 месяц.

3.Когда показана механотерапия больным с тугоподвижностью в локтевом суставе?

•*через 1 месяц после травмы.

•через 1,5 – 2 месяца.

4.Когда больному с диафизарным перломом бедра, находящемуся на скелетном вытяжении назначают ЛФК?

•через 2-3 дня после наложения вытяжения

•через 7 – 10 дней.

•*через 20 дней.

•через 1 месяц.

5.Как часто проводятся самостоятельные занятия при переломах в период иммобилизации?

•1 – 2 р.

•2 – 3 р.

•*5 – 6 р.

6.При лечении диафизарного перелома методом остеосинтеза когда можно рекоментовать активные движения в суставах оперированной конечности?

•*с первых дней.

•через 1 неделю.

•через 4 недели.

7.Методика проведения лечебной гимнастики при травме позвоночника предусматривает:

•2 периода.

•*3 периода.

•4 периода.

8.Исходное положение для проведения лечебной гимнастики при компрессионном переломе тел грудных позвонков в 1 периоде.

•лёжа на спине.

•лёжа на животе.

•*лёжа на животе с валиком под грудью.

9.При положительном результате функциональных проб у больных с переломами тел грудных и поясничных позвонков:

•*больные продолжают заниматься по 3 периоду.

•больные переводятся в 4 период лечения.

10.Когда больному с переломом тел грудных и поясничных позвонков разрешают сидеть?

• к концу 2 месяца.

•к концу 3 месяца.

•*через 4 месяца.

11.Задачи ЛФК при переломах в период иммобилизации:

•*улучшение функций сосудисто-сосудистой, дыхательной систем и пищеварительного тракта.

•восстановление функции поврежденной конечности.

•*усиление крово-и лимфообращения в зоне повреждения.

•тренировка вестибулярного аппарата.

12.Противопоказания к назначению ЛФК при переломах:

•*опасность кровотечения.

•*наличие инородных тел, расположенных вблизи крупных сосудов и нервов.

•метеоризм.

•*выраженный болевой синдром.

•температура тела $37,2^0$.

13.Противопоказания для назначения массажа в периоде иммобилизации при переломах.

•туберкулёз костей в активной стадии.

•тромбофлебит.

•* гнойные процессы в тканях.

•гипертонус мышц.

14.Какие формы ЛФК показаны больным с переломами в постиммобилизационном периоде?

•*лечебная гимнастика.

•*индивидуальное задание для самостоятельного выполнения.

•лечебное плавание.

•*механотерапия.

14.При травме локтевого сустава в периоде абсолютной иммобилизации какие упражнения показаны?

•*идеомоторные.

•активные упражнения для плечевого сустава и пальцев кисти.

•*пассивные упражнения.

•упражнения с отягощением.

15.Массаж какой области используется при переломах у больных, находящихся на скелетном вытяжении?

•здоровой конечности.

•щадящий массаж области перлома.

•*на повреждённой конечности внеочаговый массаж.

•массаж рефлексогенной зоны.

16.Какие формы ЛФК показаны больным с переломами в период иммобилизации?

•*гигиеническая гимнастика.

•*лечебная гимнастика.

•*индивидуальное задание для самостоятельнонго выполнения.

•гидрокинезотерапия.

•механотерапия.

17.Какие виды спортивных упражнений можно использовать в востановительном периоде у больных с переломами?

•*бег.

•бадминтон.

•*баскетбол.

•прыжки.

18.Задачи 1 периода лечебной гимнастики при компрессионном переломе тел грудных позвонков:

•улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

•профилактика снижения силы и выносливости мышц.

•*создание мышечного корсета.

•улучшение деятельности дыхательной системы и пищеварительного тракта.

•*улучшение кровообращения в зоне повреждения.

19. Основной критерий восстановления трудоспособности больных при переломах:

•*полный объём движения в суставах.

•восстановление мышечной силы.

•восстановление координации движений.

20.В каком периоде лечебной гимнастики при переломе тел грудных позвонков показаны экстензионные упражнения?

•1 период.

•*2 период

•3 период.

21.Задачи лечебной гимнастики в 3 периоде при переломе тел грудных и поясничных позвонков?

•укрепление мышц туловища.

•укрепление мышц тазового дна.

•*увеличение мобильности позвоночника.

•восстановление правильной осанки и навыка ходьбы.

22.Задачи лечебной гимнастики при повреждении костей таза в 1 периоде:

•*профилактика снижения силы и выносливости мышц тазового пояса и конечностей.

•профилактика ригидности в суставах.

•укрепление мышц тазового пояса.

•тренировка опортной функции нижних конечностей.

23.На профилактику каких заболеваний должна быть направлена ЛФК у больных при переломе костей таза:

•*тугоподвижность в суставах.

•пневмония.

•нефрит.

24.Какие средства и формы ЛФК показаны больным с переломами костей таза в 1 периоде?

•*лечебная гимнастика.

•*индивидуальный комплекс для самостоятельного выполнения.

•механотерапия.

•*массаж нижних конечностей.

## Тесты по теме “Физическая реабилитация в ортопедии

1.Какие упражнения оказывают оптимальное биомеханическое воздействие на кривизну позвоночника у больных сколиозом?

•*асимметричные упражнения.

•симметричные упражнения.

•упражнения на растягивание.

2.В каком исходном положении необходимо выполнять специальные упражнения при сколиозе?

•*стоя.

•сидя.

•*лёжа.

•*стоя на четвереньках.

3.Какие виды физической культуры противопоказаны больным при сколиозе 2 степени?

•плавание.

•стрельба из лука.

•*баскетбол.

•тяжёлая атлетика.

4.При какой степени сколиоза используют дифференцированный массаж:

•*1 ст.

•2 ст.

•3 ст.

5.В какой период заболевания больным с остеохондрозом шейного отдела позвоночника показаны активные движения в шейном отделе позвоночника?

•острый.

•*подострый.

•*заключительный.

6.В какой перид заболевания больным с остеохондрозом шейного отдела позвоночника показаны изометрические напряжения мышц шеи и плечевого пояса?

•*острый.

•подострый.

•заключительный.

7.Какой стиль плавания предпочтителен при остеохондрозе позвоночника?

•кроль.

•*брасс.

•на спине.

8.В какой период заболевания больным с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника показаны активные движения в пораженном отделе позвоночника?

•острый.

•*подострый

•ремиссия.

9.В какой период заболевания можно рекомендовать занятия на механотерапевтических аппаратах, при артрозе коленного сустава?

•острый.

•*подострый.

•ремиссия.

10.Какие процедуры должны предшествовать лечебной гимнастике при плоскостопии?

•*массаж стоп.

•коррекция бинтованием.

12.Какие упражнения показаны с остеохондрозом шейного отдела позвоночника в острый период заболевания?

•на расслабление.

•*для мелких и средних мышечных групп.

•изометрические напряжения мышц шеи.

13.Какие формы ЛФК показаны больным с остеохондрозом шейного отдела позвоночника в подострый период заболевания?

•*лечебная гимнастика.

•*индивидуальное задание для самостоятельного выполнения.

•гидрокинезотерапия.

•*механотерапия.

•*гигиеническая гимнастики.

14.Как оценить эффективность ЛФК при остеохондрозе позвоночника?

•* определение объёма движений.

•определение скорости движения.

•определение координации движений.

•определение мышечной силы.

15.Какие формы ЛФК показаны больным с остеохондрозом позвоночника в периоде ремиссии?

•*лечебная гимнастика.

•*гидрокинезотерапия.

•*терренкур.

•ходьба на лыжах.

16.На тренировку каких мышц уделяется внимание при подборе упражнений при сколиотической болезни?

•косых мышц живота.

•*длинных мышц спины.

•пояснично-подвздошной мышцы.

•ягодичных мышц.

17.Перечислите специальные упражнения при артрозе коленного сустава в периоде ремиссии:

•маховые движения.

•упражнения на снарядах.

•*упражнения с сопротивлением.

•изометрические упражнения.

18.Какие виды массажа показаны больным с остеохондрозом позвоночника в периоде ремиссии?

•*классический массаж.

•баночный массаж.

•*подводный душ-массаж.

•*вибрационный.

19.В каком исходном положении проводится лечебная гимнастика у больных с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в период обострения?

•*лежа на спине.

•*лежа на животе.

•на боку.

•стоя

20.Какие упражнения показаны больным с остеохондрозом позвоночника пояснично-крестцового отдела в подостром периоде?

•*на “вытяжение”.

•кифозирующие.

•на увеличение подвижности позвоночника в поясничном отделе.

21.Методические указания для выполнения упражнений больным с остеохондрозом пояснично-крестцового отдела позвоночника в подостром периоде:

•*медленный темп.

•быстрый темп.

•*количество повторений упражнений 6-8 раз.

•количество повторений упражнений 12-15 раз.

22.Какие специальные упражнения показаны больным сколиозом?

•*корригирующие симметричные.

•*корригирующие асимметричные.

•идеомоторные.

•*дыхательные.

23.Массаж каких мышц проводится при сколиозе:

•*спины.

•воротниковой зоны.

•живота.

•тазового дна.

•нижних конечностей.

24.Перечислите средства пассивной коррекции при сколиозе:

•*массаж.

•выполнение деторсионных упражнений.

•*лечение положением.

25.Задачи ЛФК при остеохондрозе шейного отдела позвоночника в остром периоде:

•*снижение патологической проприоцептивной импульсации с шейного отдела позвоночника.

•восстановление нормальной амплитуды движений в шейном отделе позвоночника.

•улучшение кровообращения.

**Оценка ответов:**

90-100 % - 5 баллов

75-89 % - 4 баллов

60-74% -3 балла

### 7.2.3. Вопросы к зачету

***Раздел 1. Физическая реабилитация в хирургии***

1. Клиническое и законодательное обоснование физической реабилитации в хирургии
2. Особенности кинезитерапии в хирургии
3. Средства, задачи и принципы ЛФК в хирургии
4. Особенности методики ЛФК в различные периоды хирургического лечения
5. Обоснование, задачи и особенности массажа в раннем послеоперационном периоде
6. Массаж после торакальных хирургических вмешательств
7. Массаж после абдоминальных хирургических вмешательств
8. Средства физической реабилитации при оперативных вмешательствах на легких
9. Физическое состояние пациента после хирургического вмешательства на органах брюшной полости
10. ЛФК при хирургических вмешательствах на органах брюшной полости
11. Массаж и физиотерапия при хирургических вмешательствах на органах брюшной полости
12. Содержание комплексного восстановительного лечения после ампутации конечности
13. Ампутация конечности – периоды реабилитации и их содержание
14. Особенности протезирования после ампутации конечностей
15. Ампутация конечности: фантомно-импульсивная гимнастика и укрепление мышц сохранной конечности
16. Ампутация конечности: обучение ходьбе, тренировка мышц туловища и верхней конечности, тренировка координационных способностей
17. Ампутация конечности: улучшение функционального состояния культи, ручная редрессация, формирование эластичным бинтом

***Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии***

18. Задачи, принципы и противопоказания к физической реабилитации в травматологии
19. Период иммобилизации в травматологии: задачи физической реабилитации, содержание
20. Постиммобилизационный период в травматологии: задачи физической реабилитации, содержание
21. Восстановительный период в травматологии: задачи физической реабилитации, содержание
22. Виды и признаки переломов
23. Сращение переломов и их лечение
24. Физическая реабилитация при переломах костей таза
25. Физическая реабилитация при переломах позвоночника
26. ЛФК при переломах костей пояса верхних конечностей и верхних конечностей
27. ЛФК при переломах нижних конечностей

28.Особенности лечебной тактики при переломах бедра
29.Особенности лечебной тактики при переломах костей голени
30.Вывих – понятие, виды, симптомы, лечение
31.Периоды и содержание реабилитации при вывихе
32.ЛФК при повреждении суставов (ушиб, внутрисуставной перелом и др.)

***Раздел 3. Физическая реабилитация в ортопедии***

33.Виды нарушения осанки
34.Виды и характеристика сколиоза
35.Этиология, виды и клиническая картина плоскостопия
36.Физическая реабилитация при нарушениях осанки
37.Физическая реабилитация при сколиозе
38.Физическая реабилитация после хирургической коррекции сколиоза
39.Физическая реабилитация при плоскостопии
40.Клиническая характеристика артроза и артрита
41.Физическая реабилитация при артрите
42.Физическая реабилитация при артрозе
43.Этиопатогенез деформирующего остеоартроза
44.Клиническая картина деформирующего остеоартроза
45.Физическая реабилитация при деформирующем остеоартрозе
46.Мышечная кривошея: причины, клиническая характеристика
47.Мышечная кривошея: цели, задачи и методика физической реабилитации
48.Косолапость: цели,задачи и методика физической реабилитации

## 8. Перечень литературы

**Основная литература:**

1. Егорова, С. А. Физическая реабилитация [Электронный ресурс] : учебное пособие : Направление подготовки 034300.62 – Физическая культура. Профиль подготовки «Спортивная тренировка». Бакалавриат / А. Л. Ворожбитова; С. А. Егорова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2014 .— 176 с. : ил. — URL: https://rucont.ru/efd/304124 (дата обращения: 18.05.2026)
2. Здоровцева, Н. А. Физическая реабилитация в травматологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Здоровцева — Омск : Изд-во СибГУФК, 2025 .— 121 с. — ISBN 978-5-91930-308-4. — URL: https://rucont.ru/efd/954088 (дата обращения: 18.05.2026)
3. Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов; О.В. Козырева .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1 .— URL: https://rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

**Дополнительная литература:**

1. Методы обследования, нейрофизиологический статус и физическая реабилитация спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] / О.В. Ланская, Е.В. Ланская, М.С. Лебедев, А.Д. Лысов .— Санкт-Петербург : СПб ГЭТУ "ЛЭТИ", 2026 .— 196 с. : ил. — URL: https://rucont.ru/efd/950354 (дата обращения: 18.05.2026)
2. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Н. Н. Сетяева, М. Е. Снигур .— Сургут : РИО СурГПУ, 2010 .— 168 с. — ISBN 978-5-93190-293-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/314507 (дата обращения: 18.05.2026)
3. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук; ред.: С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло .— Москва : Советский спорт, 2010 .— 487 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-9718-0369-0 .— URL: https://rucont.ru/efd/187915 (дата обращения: 18.05.2026)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.3. Поисковые системы:

Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

# Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КЛИНИКЕ ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ**

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курсы – 3,4
Семестры – 6,7
Итоговая форма контроля: дифференцированный зачет

Рабочую программу разработал:
Соколов Д.С., преподаватель

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2.Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4.Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5.Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
5.2.1. Содержание лекционных занятий (8 часов) ..... 6
5.2.2. Содержание практических занятий (12 часов) ..... 8
6. Самостоятельная работа студентов ..... 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 15
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 15
7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций. ..... 17
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 20
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 20
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 21
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 26
8. Перечень литературы ..... 27
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 28
9.1. Современные профессиональные базы данных ..... 28
9.2. Справочно-информационные системы: ..... 28
9.3. Поисковые системы: ..... 28
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 29
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 30

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

**ПС – 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 августа 2025 № 482

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
профилактический;
научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ПК-2. Способен производить комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

ПК-3. Способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций.

ПК-4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2.Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентами:

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>- основы коррекционной педагогики и психологии;<br>- гигиенические основы физического воспитания;<br>- методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>- способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Уметь:**<br>- Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений<br>-Разъяснять правила безопасности при выполнении упражнений<br>- осуществлять календарно-тематическое планирование с учетом особенностей возраста, вида спорта, специфики заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий адаптивной физической культурой и спортом, методическое обеспечение профессиональных образовательных программ по видам адаптивного спорта, программы учебно-спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности; | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | ПК-3<br>ПК-4<br>ПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| - планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по утвержденным программам и методикам подготовки членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- осуществлять эффективные коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу спортивной сборной команды.<br>**Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>- проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине, спортивным психологом спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- составления плана проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая реабилитация в клинике внутренних болезней» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: **Б1.В.09**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 и 4 курсах, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Физиология», «Основы физической реабилитации», «Лечебная физическая культура.

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 6 | 7 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **20** | **8** | **12** |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | 12 | 4 | 8 |
| Промежуточная аттестация (экзамен) | | 4 | - | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 156 | 76 | 80 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **180** | 84 | 96 |
| | **ЗЕ** | **5** | 2,5 | 2,5 |

## 5.Содержание дисциплины
## 5.1. Количество часов по видам занятий

***Разделы дисциплины***

| N п/п | Наименование тем и разделов | Всего, час | Аудиторные занятия, час | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практические | |
| 1. | Физическая реабилитация в пульмонологии | 26 | 2 | 2 | 22 |
| 2. | Физическая реабилитация в гастроэнтерологии | 30 | 2 | 2 | 26 |
| 3. | Физическая реабилитация в эндокринологии | 30 | 2 | 2 | 26 |
| 4. | Физическая реабилитация в нефрологии | 28 | 2 | 2 | 24 |
| 5. | Физическая реабилитация в ревматологии | 28 | - | 2 | 26 |
| 6. | Физическая реабилитация в гематологии | 34 | - | 2 | 32 |
| | Всего (включая 4 часа на итоговый контроль): | 180 | 8 | 12 | 156 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
## 5.2.1. Содержание лекционных занятий (8 часов)

**Тема 1.** Физическая реабилитация в пульмонологии (2 часа)

Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Основные причины заболеваний органов дыхания. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об анатомо-физиологических особенностях дыхательной системы; умений выявлять причины

заболеваний органов дыхания; опыта практической работы при составлении методических рекомендаций лицам, имеющим проблемы с дыхательной системой и формирование профессиональных компетенций ПК-2, ПК-3, ПК-4.

Литература основная 1,2,3, дополнительная 1,2,3.

**Тема 2.** Физическая реабилитация в гастроэнтерологии (2 часа).

Анатомо-физиологические особенности дыхательной системы. Основные причины заболеваний органов ЖКТ. Основные клинические проявления заболеваний ЖКТ. Механизмы лечебного действия физических упражнений. Основы методики физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области патогенеза заболеваний органов ЖКТ, умений выбирать определенные средства ЛФК при заболеваниях пищеварительной системы, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для гастроэнтерологических больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2,3.

**Тема 3.** Физическая реабилитация в эндокринологии (2 часа).

Нарушение обмена веществ. Эндогенные и экзогенные причины, приводящие к нарушению обмена веществ. Механизмы лечебного действия физических упражнений в эндокринологии. Основы методики физической реабилитации при эндокринологических заболеваниях.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основных причинах, вызывающих эндокринологические заболевания; умений формулировать механизмы лечебного действия физических упражнений, навыков выбора определенных физических упражнений и составления комплекса ЛГ при эндокринологических заболеваниях и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

Литература основная 1,2,3, дополнительная 1,2,3.

**Тема 4.** Физическая реабилитация в нефрологии (2 часа).

Основы анатомии и физиологии почки. Функции почки, методы оценки, клиническое значение. Эндогенные и экзогенные причины, приводящие к заболеваниям почек. Механизмы лечебного действия физических упражнений в реабилитации нефрологических больных. Основы методики физической реабилитации при заболеваниях почек.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области анатомии и физиологии почек; умений выделять основные причины, вызывающие заболевания почек; опыта практической работы при составлении комплекса физической реабилитации для нефрологических больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2,3.

## 5.2.2. Содержание практических занятий (12 часов)

**Тема 1.** Физическая реабилитация в пульмонологии (2 часа).

**План:**

1.Острая и хроническая пневмония, этиология и патогенез.

2.Основные средства физической реабилитации, притемняемые при пневмонии.

3.Цель и задачи ЛФК при пневмонии; показания и противопоказания.

4.Плевриты, этиология и патогенез.

5.Физическая реабилитация при плевритах.

6.Бронхиальная астма, этиология и патогенез.

7.Физическая реабилитация при бронхиальной астме.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А.Н. Налобина [и др.]; ред.: А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 329 с.: ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-078-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640959 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— 51 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0391-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187908 (дата обращения: 18.05.2026)

4.Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Трегубова, Н.А. Куропаткина.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 140 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002 (дата обращения: 18.05.2026)

5.Федоскина, Е. М. Введение в курс физической реабилитации [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Федоскина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 160 с

6.Физическая реабилитация: учебник: /под ред. Попова С.Н.- Ростов на/Д: Феникс, 1999.- 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области основных клинических проявлений заболеваний дыхательной системы, умений выделять основные симптомы заболеваний дыхательной системы, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для больных с пневмонией, плевритами бронхиальной астмой, включающих в себя показания и противопоказания к применению ЛФК и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема 2.** Физическая реабилитация в гастроэнтерологии (2 часа)

**План:**

1.Гипоцидные и гиперцидные гастриты, этиология и патогенез.

2.Средства физической реабилитации, применяемые при гастритах.

3.Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

4.Физическая реабилитация при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А.Н. Налобина [и др.]; ред.: А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 329 с.: ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-078-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640959 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— 51 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0391-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187908 (дата обращения: 18.05.2026)

4.Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Трегубова, Н.А. Куропаткина.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 140 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002 (дата обращения: 18.05.2026)

5.Федоскина, Е. М. Введение в курс физической реабилитации [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Федоскина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 160 с

6.Физическая реабилитация: учебник: /под ред. Попова С.Н.- Ростов на/Д: Феникс, 1999.- 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в процессе изучения симптомов при заболеваниях ЖКТ; умений разрабатывать методику физической реабилитации для больных с заболеваниями ЖКТ; опыта практической работы при проведении процедуры лечебной гимнастики и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема 3.** Физическая реабилитация в эндокринологии (2 часа)

**План:**

1.Избыточная масса тела, факторы, приводящие к увеличению массы тела.

2.Физическая реабилитация при избыточной массе тела.

3.Ожирение как эпидемия 21 века. Этиология, патогенез.

4.Ожирение 1 и 2 степени. Задачи физической реабилитации.

5.Средства физической реабилитации при ожирении 1 и 2 степени.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914

2.Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А.Н. Налобина [и др.]; ред.: А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.—

Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 329 с.: ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-078-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640959 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— 51 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0391-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187908 (дата обращения: 18.05.2026)

4.Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Трегубова, Н.А. Куропаткина.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 140 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002 (дата обращения: 18.05.2026)

5.Федоскина, Е. М. Введение в курс физической реабилитации [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Федоскина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 160 с

6.Физическая реабилитация: учебник: /под ред. Попова С.Н.- Ростов на/Д: Феникс, 1999.- 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний при изученной клинических проявлений избыточной массы тела; умений подбирать основные средства и методы физической реабилитации при ожирении 1 и 2 степени; опыта практической работы при составлении комплекса, включающего в себя основные физические упражнения, применяющиеся при ожирении и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема 4.** Физическая реабилитация в нефрологии (6 часа)

**План:**

1.Методы обследования нефрологического больного.

2.Пиелонефрит, этиология, патогенез, клиническая картина.

3.Физическая реабилитация при пиелонефрите.

4.Гломерулонефрит, этиология, патогенез, клиническая картина.

5.Физическая реабилитация при гломерулонефрите.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А.Н. Налобина [и др.]; ред.: А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 329 с.: ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-078-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640959 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— 51 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0391-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187908 (дата обращения: 18.05.2026)

4.Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Трегубова, Н.А. Куропаткина.— Волгоград: ВГАФК, 2010.—

140 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002 (дата обращения: 18.05.2026)

5.Федоскина, Е. М. Введение в курс физической реабилитации [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Федоскина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 160 с

6.Физическая реабилитация: учебник: /под ред. Попова С.Н.- Ростов на/Д: Феникс, 1999.- 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области заболеваний почек; умений выбирать определенные средства физической реабилитации при пиелонефрите и гломерулонефрите; опыта практической работы с нефрологическими больными и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема 5.** Физическая реабилитация в ревматологии (2 часа)

**План:**

1.Ревматоидные артриты, этиология, патогенез, клиническая картина.

2.Физииотерапия, ЛФК и массаж в реабилитации больных с ревматоидным артритом.

3.Подагра, этиология, патогенез, клиническая картина.

4.Физическая реабилитация при подагре.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А.Н. Налобина [и др.]; ред.: А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 329 с.: ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-078-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640959 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— 51 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0391-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187908 (дата обращения: 18.05.2026)

4.Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Трегубова, Н.А. Куропаткина.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 140 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002 (дата обращения: 18.05.2026)

5.Федоскина, Е. М. Введение в курс физической реабилитации [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Федоскина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 160 с

6.Физическая реабилитация: учебник: /под ред. Попова С.Н.- Ростов на/Д: Феникс, 1999.- 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области физической реабилитации при ревматоидном артрите и подагре; умений подбирать адекватные средства физической реабилитации; опыта практической

работы в области физической реабилитации больных с ревматологическими больными и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема 6.** Физическая реабилитация в гематологии (2 часа)

**План:**

1.Железодефицитная анемия, этиология у детей, патогенез, клиническая картина.

2.Критерии диагностики.

3.Средства реабилитации при железодефицитной анемии.

4.Белково-дефицитная анемия у детей, этиология, патогенез, клиническая картина.

5.Критерии диагностики.

6. Средства реабилитации при железодефицитной анемии.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А.Н. Налобина [и др.]; ред.: А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 329 с.: ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-078-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640959 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— 51 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0391-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187908 (дата обращения: 18.05.2026)

4.Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Трегубова, Н.А. Куропаткина.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 140 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002 (дата обращения: 18.05.2026)

5.Федоскина, Е. М. Введение в курс физической реабилитации [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Федоскина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 160 с

6.Физическая реабилитация: учебник: /под ред. Попова С.Н.- Ростов на/Д: Феникс, 1999.- 608 с.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области гематологии, умений подбирать адекватные средства реабилитации, опыта практической работы в области физической реабилитации гематологических больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Физическая реабилитация в пульмонологии | 22 | Проверка реферата |
| 2. | Физическая реабилитация в гастроэнтерологии | 26 | Проверка реферата |
| 3. | Физическая реабилитация в эндокринологии | 26 | Устный опрос |
| 4. | Физическая реабилитация в нефрологии | 24 | Устный опрос |
| 5. | Физическая реабилитация в ревматологии | 26 | Устный опрос |
| 6. | Физическая реабилитация в гематологии | 32 | Устный опрос |
| 7. | Итого: | 156 | |

Студентам следует усвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

**Физическая реабилитация в пульмонологии.**

1.Эмфизема легких, этиология и патогенез.

2.Средства и методы физической реабилитации при эмфиземе легких.

3.Бронхиты, этиология и патогенез.

4.Средства и методы физической реабилитации при бронхитах.

5.Бронхоэктатическая болезнь, этиология и патогенез.

6.Физическая реабилитация при бронхоэктатической болезни.

7.Туберкулез легких, этиология и патогенез.

8.Средства и методы физической реабилитации при туберкулезе легких.

9.Контроль за переносимостью физической нагрузки и определение эффективности занятий ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

**Физическая реабилитация в гастроэнтерологии.**

1.Заболевания кишечника (энтериты, дискинезии кишечника), этиология, патогенез, клиническая картина.

2.Физическая реабилитация при заболеваниях кишечника.

3.Гепатиты и холециститы, этиология, патогенез, клиническая картина.

4.Средства физической реабилитации при гепатитах и холециститах.

5.Дискинезии желчевыводящих путей, этиология, патогенез, клиническая картина.

6.Физическая реабилитация при дискинезии желчевыводящих путей.

7.Гастроптозы, этиология, патогенез и клиническая картина.

8.Задачи ЛФК при гастроптозах.

9.Методика физической реабилитации при гастроптозах.

**Физическая реабилитация в эндокринологии.**

1.Ожирение 3 и 4 степени, этиология, патогенез и клиническая картина.

2.Средства физической реабилитации при ожирении 3 степени.
3.Задачи ЛФК, показания и противопоказания при ожирении 4 степени.
4.Сахарный диабет 1 типа, этиология, патогенез, клиническая картина.
5.Сахарный диабет 2 типа, этиология, патогенез, клиническая картина.
6.Физическая реабилитация при сахарном диабете 1 и 2 типа.
7.Подагра, этиология, патогенез, клиническая картина.
8.Цель, задачи, средства физической реабилитации при подагре.

**Физическая реабилитация в нефрологии.**

1.Мочекаменная болезнь, этиология, патогенез, клиническая картина.
2.Средства и методы физической реабилитации при мочекаменной болезни.
3.Нефроптоз, этиология, патогенез, клиническая картина.
4.Физическая реабилитация при нефроптозе.
5.Гидронефроз, этиология, патогенез, клиническая картина.
6.Средства физической реабилитации при гидронефрозе.
7.Хроническая почечная недостаточность, этиология, патогенез, клиническая картина.
8.Особенности физической реабилитации при хронической почечной недостаточности.

**Физическая реабилитация в ревматологии.**

1.Ревматизм, определение, причины, симптомы.
2.Провоцирующие факторы, вызывающие ревматизм.
3.Ревматический полиартрит, этиология, патогенез, клиническая картина.
4.Физическая реабилитация при ревматическом полиартрите.
5.Ревматический кардит, этиология, патогенез, клиническая картина.
6.Средства физической реабилитации при ревматическом кардите.

**Физическая реабилитация в гематологии.**

1.Витаминно-дефицитные анемии, этиология, патогенез, клиническая картина, критерии диагностики.
2.Реабилитация детей при витаминно-дефицитных анемиях.
3. Гемолитические анемии, этиология, патогенез, клиническая картина, критерии диагностики.
4.Средства реабилитации при гемолитических анемиях у детей.

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Основная литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А.Н. Налобина [и др.]; ред.: А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 329 с.: ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. —

ISBN 978-5-91930-078-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640959 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Федоскина, Е. М. Введение в курс физической реабилитации [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Федоскина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 160 с

Дополнительная литература:

1.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— 51 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0391-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187908 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Трегубова, Н.А. Куропаткина.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 140 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Физическая реабилитация: учебник: /под ред. Попова С.Н.- Ростов на/Д: Феникс, 1999.- 608 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-2- способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной | **Знает:** – эндогенные и экзогенные причины, приводящие к нарушению обмена веществ;<br>- избыточная масса тела, факторы, приводящие к увеличению массы тела;<br>-ожирение как эпидемия 21 века;<br>-этиология, патогенез; - задачи и средства физической реабилитации при ожирении 1 и 2 степени.<br>**Умеет:** – определять адекватную физическую нагрузку для лиц, страдающих нарушением обмена веществ.<br>**Имеет опыт**: – составления комплекса лечебной физической культуры, направленного на восстановления |

| | | |
|---|---|---|
| | физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | нарушенных или временно утраченных функций больных. |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | **Знает:** - железодефицитная анемия, этиология у детей, патогенез, клиническая картина;<br>-критерии диагностики;<br>-средства реабилитации при железодефицитной анемии;<br>- белково-дефицитная анемия у детей, этиология, патогенез, клиническая картина.<br>**Умеет**: - применять критерии диагностики;<br>- использовать различные средства реабилитации при железодефицитной анемии;<br>-развивать физические качества больных посредством обучения новым двигательным действиям.<br>**Имеет опыт**: проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с соматическим заболеваниями, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. |
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или | | **Знает:** соматическая патология: определение, признаки, классификация;<br>-этиология и патогенез;<br>-диагностика;<br>-клиническая картина;<br>-физическая реабилитация при различных видах соматической патологии;<br>-профилактика и лечение;<br>**Умеет**: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с |

| | | |
|---|---|---|
| физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | ограниченными возможностями здоровья;<br>- разрабатывать современные методики развития психических и физических качеств с учетом особенностей нозологических групп;<br>-учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Имеет опыт**: в развитии психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания;<br>- использования современных средств, методов, приемов физической реабилитации для осуществления двигательного развития и оценивания состояния занимающихся. |

## 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| ПК-2- Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| **Знает:** – эндогенные и экзогенные причины, приводящие к нарушению обмена веществ; - избыточная масса тела, факторы, приводящие к увеличению массы тела; -ожирение как эпидемия 21 века; - этиология, патогенез; - | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает:** – анатомо-физиологические особенности дыхательной системы; -основные причины заболеваний органов дыхания; механизмы лечебного действия физических упражнений; - основы методики физической реабилитации при заболеваниях органов дыхания.<br>**Умеет:** – применять элементарные средства физической реабилитации<br>**Имеет опыт**: - составления комплекса ЛФК для лиц с острой и хронической пневмонией; | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| задачи и средства физической реабилитации при ожирении 1 и 2 степени. **Умеет:** –определять адекватную физическую нагрузку для лиц, страдающих нарушением обмена веществ. **Имеет опыт**: – составления комплекса лечебной физической культуры, направленного на восстановления нарушенных или временно утраченных функций больных. | бронхиальной астмой, плевритом. **Стандартный уровень** (хорошо): **Знает**: – анатомо-физиологические особенности дыхательной системы; -основные причины заболеваний органов ЖКТ; - основные клинические проявления заболеваний ЖКТ; - механизмы лечебного действия физических упражнений. **Умеет**: - учитывать особенности методики физической реабилитации в процессе занятий с больными, страдающими заболеваниями органов пищеварения. **Имеет опыт:** - составления комплекса реабилитационных мероприятий для восстановления нарушенных или временно утраченных функций больных с заболеваниями органов ЖКТ. **Эталонный уровень** (отлично): **Знает:** – эндогенные и экзогенные причины, приводящие к нарушению обмена веществ; - избыточная масса тела, факторы, приводящие к увеличению массы тела; -ожирение как эпидемия 21 века; -этиология, патогенез; -задачи и средства физической реабилитации при ожирении 1 и 2 степени. **Умеет:** – определять адекватную физическую нагрузку для лиц, страдающих нарушением обмена веществ. **Имеет опыт**: – составления комплекса ЛФК, направленного на восстановления нарушенных или временно утраченных функций больных. | |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | |
| **Знает:** - железодефицитная анемия, этиология у детей, патогенез, клиническая картина; - критерии диагностики; -средства реабилитации при железодефицитной анемии; ----белково-дефицитная анемия у детей, этиология, патогенез, клиническая картина. **Умеет**: - применять критерии диагностики; - использовать различные средства реабилитации при | **Пороговый уровень** (удовлетворительно) **Знает:** - пиелонефрит, этиология, патогенез, клиническая картина; -основы физической реабилитации при пиелонефрите; - гломерулонефрит, этиология, патогенез, клиническая картина; -основы физической реабилитации при гломерулонефрите. **Умеет:** - **Имеет опыт**: - обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; **Стандартный уровень** (хорошо): **Знает**: - ревматоидные артриты, этиология, патогенез, клиническая картина; -физиотерапия, ЛФК и массаж в реабилитации больных с ревматоидным артритом; -подагра, этиология, | Устный опрос Тестирование Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| железодефицитной анемии; -развивать физические качества больных посредством обучения новым двигательным действиям.<br>**Имеет опыт**: - проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с соматическим заболеваниями, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. | патогенез, клиническая картина. Физическая реабилитация при подагре.<br>**Умее**т: - составлять комплекс по физической реабилитации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом степени нарушенных или навсегда утраченных функций;<br>**Имеет опыт**: - применения комплекса физической реабилитации, направленного на обучение новым двигательным навыкам у ревматологических больных.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** - железодефицитная анемия, этиология у детей, патогенез, клиническая картина; -критерии диагностики; -средства реабилитации при железодефицитной анемии; -белково-дефицитная анемия у детей, этиология, патогенез, клиническая картина.<br>**Умеет**: - применять критерии диагностики; - использовать различные средства реабилитации при железодефицитной анемии; -развивать физические качества больных посредством обучения новым двигательным действиям.<br>**Имеет опыт**: - проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. | |
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | |
| **Знает:** соматическая патология:<br>определение, признаки, классификация;<br>-этиология и патогенез;<br>-диагностика;<br>-клиническая картина;<br>-физическая реабилитация при различных видах соматической патологии;<br>-профилактика и лечение;<br>**Умеет**: учитывать закономерности и факторы физического и | **Пороговый уровень** (удовлетворительно)<br>**Знает:** пиелонефрит, этиология, патогенез, клиническая картина; -основы физической реабилитации при пиелонефрите; - гломерулонефрит, этиология, патогенез, клиническая картина; -основы физической реабилитации при гломерулонефрите.<br>**Имеет опыт**: обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает**: ревматоидные артриты, этиология, патогенез, клиническая картина; -физиотерапия, ЛФК и массаж в реабилитации больных с ревматоидным артритом; -подагра, этиология, патогенез, клиническая картина. Физическая | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат |

| | | |
|---|---|---|
| психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья;<br>- разрабатывать современные методики развития психических и физических качеств с учетом особенностей нозологических групп;<br>-учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Имеет опыт**: в развитии психических и физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания;<br>- использования современных средств, методов, приемов физической реабилитации для осуществления двигательного развития и оценивания состояния занимающихся. | реабилитация при подагре.<br>**Умее**т: составлять комплекс по физической реабилитации для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом степени нарушенных или навсегда утраченных функций;<br>**Имеет опыт**: применения комплекса физической реабилитации, направленного на обучение новым двигательным навыкам у ревматологических больных.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** железодефицитная анемия, этиология у детей, патогенез, клиническая картина; -критерии диагностики; -средства реабилитации при железодефицитной анемии; -белково-дефицитная анемия у детей, этиология, патогенез, клиническая картина.<br>**Умеет**: применять критерии диагностики; -использовать различные средства реабилитации при железодефицитной анемии; -развивать физические качества больных посредством обучения новым двигательным действиям.<br>**Имеет опыт**: проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- тестирование (письменное);

- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация,** осуществляется в форме зачета.

## Темы рефератов

1.Физическая реабилитация при туберкулезе легких

2.Физическая реабилитация при опущении влагалища

3.Оздоровительная физическая культура для беременных

4.Физическая реабилитация при хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ).

5.Реабилитация пациентов с сахарным диабетом 2 типа: современные подходы.

6.Влияние физических упражнений на течение и исходы бронхиальной астмы.

7.Применение массажа и кинезиотерапии при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

8.Физическая реабилитация при ревматоидном артрите: задачи и методы.

9.Роль дыхательной гимнастики в восстановлении пациентов после пневмонии.

10.Комплексная реабилитация пациентов с ожирением и метаболическим синдромом.

11.Физическая активность как фактор профилактики и реабилитации при хронических заболеваниях почек.

12.Использование гидротерапии и бальнеотерапии в клинике внутренних болезней.

13.Реабилитация пациентов с анемиями: возможности и ограничения.

14.Современные технологии (робототехника, виртуальная реальность) в физической реабилитации внутренних болезней.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Правильные ответы на тестовые задания по реабилитации отмечены ***звездочкой***!

1. Какой симптомокомплекс, характерен для желудочной диспепсии?
1) боли непостоянные, чувство полноты, тяжести после еды
2) запоры, чувство горечи во рту
3) изжога, отрыжка, тошнота *
4) все верно
5) все неверно

2. Какие изменения языка можно обнаружить при атрофическом гастрите с выраженной секреторной недостаточностью?
1) язык обложен белым налетом
2) сухой язык (язык «как щетка»)

3) влажный розовый язык
4) «географический» язык *
5) гладкий полированный язык с атрофией сосочков

3. Какие задачи ЛФК на постельном режиме при гастроэнтерологических заболеваниях?
1) урегулирование процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга
2) улучшение окислительно-восстановительных процессов
3) противодействие застойным явлениям в кишечнике
4) улучшение функции кровообращения и дыхания
5) все верно *
6) все неверно

13. Что не является противопоказанием для назначения ЛФК при заболеваниях желудка?
а) выраженный болевой синдром
б) многократная рвота
в) возможность кровотечения
г) подострая стадия заболевания *

4. Какие этапы реабилитационного лечения применяются при гастроэнтерологических заболеваниях?
1) стационарный
2) амбулаторный
3) санаторный
4) все верно *
5) все неверно

5. Какие инструментальные исследования необходимо включить в план обследования больного бронхиальной астмой?
1) исследование функции внешнего дыхания *
2) рентгенологическое исследование грудной клетки
3) фибробронхоскопия
4) брохография

6. Какие упражнения применяются для решения задач 1-го этапа реабилитации больных бронхиально астмой?
1) диафрагмальное дыхание *
2) упражнения на расслабление
3) велотренировки
4) все верно
5) все неверно

7. Что показано для уменьшения дыхательной недостаточности у больных хроническим обструктивным бронхитом?
1) ультрафиолетовое облучение
2. углекислые ванны
3. ингаляции протеолитичеких ферментов *
4. ультразвук

8.Что является противопоказанием для проведения ЛФК?
1) острая дыхательная недостаточность *

2) сухой кашель
3) влажный кашель
9. Что включает программа физической реабилитации при хроническом бронхите?
1) дренажную гимнастику и постуральный дренаж *
2) бальнеотерапию
3) лыжные прогулки
10. Какие этапы реабилитации пульмонологических больных?
1) пульмонологическая клиника, санаторий, диспансер
2) пульмонологическая клиника, отделение реабилитации санаторий, диспансер,
3) пульмонологическая клиника, санаторий
4) все верно *
11. Что целесообразно назначать для достижения противовоспалительного действия у больных пневмонией затяжного течения?
1)массаж грудной клетки, скипидарные ванны, низкочастотный ультразвук *
2) массаж грудной клетки, низкочастотный ультразвук, мануальную терапию
12. Больных с патологией желудочно-кишечного тракта направляют на какие курорты?
1) климатические
2) бальнеологические *
3) грязевые
4) местные
5) горные
13. Когда санаторно-курортная реабилитация противопоказана при ревматизме?
1) в активной фазе I степени
2) в активной фазе II степени
3) в активной фазе III степени *
4) в случае недостаточности кровообращения II степени
5) при осложнении - стенозе митрального отверстия
14. Что является основным компонентом в реабилитации больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких?
1) прекращение курения
2) образование больного и его семьи
3) физические упражнения
4) респираторная терапия
5) все вышеперечисленное *
15.Что является основным этапом реабилитации больных с бронхиальной астмой?
1) стационарный
2) диспансерно-поликлинический *
3) санаторно-курортный
4) профилактический
16. Что является объективным показателем самоконтроля в реабилитации больных бронхиальной астмой?
1) объем мокроты за сутки
2) суточная доза бронхолитиков

3) суточная доза ингаляционных глюкокортикостероидов
4) показатели пикфлоуметрии *
5) количество приступов в неделю
17. Что является показанием к госпитальному этапу реабилитации больных с язвенной болезнью?
1) рецидив заболевания
2) обострение заболевания
3) пенетрация
4) кровотечение
5) нарушение диеты *
18. Какой режим не относится к категории двигательного?
1) постельный
2) палатный
3) свободный
4) нагрузочный *
5) тренирующий
19. Что является основной задачей амбулаторно-поликлинического этапа реабилитации?
1) лечение очагов инфекции
2) восстановление работоспособности *
3) повышение устойчивости организма к метеорологическим колебаниям
4) улучшение подвижности суставов
20. Какой фактор является основным в реабилитации больных хроническим колитом?
1) двигательный режим
2) светолечение
3) респираторная терапия
4) бальнеотерапия *
5) электромиостимуляция
21. Какая последовательность этапов реабилитации больных после холецистэктомии по стандарту реабилитации?
1) стационар - поликлиника - санаторий
2) поликлиника - стационар - санаторий
3) поликлиника - санаторий - стационар
4) санаторий - поликлиника - стационар
5) стационар - санаторий – поликлиника *
22. Какой наиболее эффективный компонент санаторно-курортной реабилитации больных ревматизмом?
1) фототерапия
2) бальнеотерапия *
3) ЛФК
4) пеллоидотерапия
5) талласотерапия
23. Что не входит в задачи ЛФК при реабилитации больных ревматоидным артритом?

1) активация оссификации *
2) повышение адаптации сердечно-сосудистой системы
3) повышение физической работоспособности
4) повышение адаптации дыхательной системы 5) общеукрепляющий эффект
24. Какой климат наиболее показан для санаторно-курортного этапа реабилитации больных с патологией почек?
1) пустынь *
2) субтропиков
3) гор
4) лесов
5) степей
25. Что лежит в основе механизма действия минеральных вод и лечебных грязей?
1) влияния температурного, химического и механического факторов *
2) местные сдвиги в кожных покровах и слизистых оболочках
3) нервно-рефлекторные и гуморальные реакции
4) длительность курса лечения
26. Как гальванический ток распространяется в организме?
1) по кровеносным сосудам и межклеточным щелям *
2) по нервным волокнам
3) благодаря специфическим акцепторам
4) по ходу кишечник
27. С какой целью примененяют физические факторы в комплексной программе физиопрофилактики?
1) предупреждения развития заболеваний
2) закаливания организма
3) повышения сопротивляемости к профессиональным раздражителям
4) предупреждения обострения хронических заболеваний
5) всего перечисленного *
28. Для какого заболевания не показан метод аэрозольтерапии?
1) туберкулеза органов дыхания
2) неспецифических заболеваний легких, бронхов
3) острых и хронических заболеваний носоглотки
4) профессиональных заболеваний органов дыхания
5) заболеваний почек и мочевыводящих путей *
29. Какой метод не относится к теплолечению?
1) парафинолечение
2) озокеритолечение
3) грязелечение
4) нафталанолечение
5) лазеротерапия *
30. Что является противопоказанием к грязелечению?
1) язвенная болезнь желудка в стадии ремиссии
2) сальпингоофорит в стадии обострения *
3) травматический неврит при сроке травмы 10 дней
4) растяжение связок голеностопного сустава в срок 5 дней

31. Какой эффект не вызывается грязелечением?
1) противовоспалительный
2) рассасывающий
3) обезболивающий
4) гипокоагулирующий и десенсибилизирующий *
32. Какие химические компоненты при лечении холодом не используют?
1) хлорэтил
2) жидкий азот
3) лед
4) горчичники
33. Какие показатели не учитываются при решении вопроса о рекомендации курорта?
1) основное заболевание и сопутствующие заболевания
2) контрастность климатографических условий
3) стоимость поездки *
4) особенности бальнео-, грязе-, климатолечения на том или ином курорте
5) возраст больного
34. Какие больные не направляются в местные санатории?
1) тяжелые больные
2) нуждающиеся в постороннем уходе *
3) лица, которым противопоказана поездка на дальние расстояния
4) лица, которым противопоказан другой климат
35. Какие факторы не участвуют в формировании природных минеральных вод?
1) атмосферные воды
2) метаморфозы древних морских вод
3) подземные воды земной коры
4) смешивание атмосферных и подземных вод
5) растворение солей в воде ванн

**Оценка ответов:**
90-100 % - 5 баллов
75-89 % - 4 баллов
60-74% -3 балла

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Патогенез и основные клинические проявления заболеваний органов дыхания
2. Задачи и обоснование реабилитации пульмонологических больных
3. Этиология и клиническая картина бронхиальной астмы
4. Физическая реабилитация при бронхиальной астме
5. Этиология и клиническая картина пневмонии
6. Физическая реабилитация при пневмонии
7. Этиология, виды и клиническая картина плеврита
8. Физическая реабилитация при плеврите
9. Этиология и клиническая картина острого и хронического бронхита
10. Физическая реабилитация при бронхите

11. Этиология и клиническая картина бронхоэктатической болезни
12. Физическая реабилитация при бронхоэктатической болезни
13. Этиология и клиническая картина эмфиземы легких
14. Физическая реабилитация при эмфиземе легких
15. Задачи и обоснование физической реабилитации при заболеваниях органов пищеварения
16. Этиология и клиническая картина острого и хронического гастрита
17. Физическая реабилитация при гастрите
18. Этиология и клиническая картина язвенной болезни желудка
19. Физическая реабилитация при язвенной болезни желудка
20. Клиническая картина и физическая реабилитация при дискинезии желчевыводящих путей
21. Этиопатогенез и клиническая картина ожирения
22. Физическая реабилитация при ожирении
23. Виды и клиническая картина сахарного диабета
24. Физическая реабилитация при сахарном диабете (1 тип)
25. Физическая реабилитация при сахарном диабете (2 тип)
26. Этиология и клиническая картина заболеваний почек
27. Физическая реабилитация при заболеваниях почек
28. Этиология и клиническая картина нефроптоза
29. Физическая реабилитация при нефроптозе
30. Этиопатогенез и клиническая картина гидронефроза
31. Физическая реабилитация при гидронефрозе (после лечения посредством нефрэктомии)
32. Этиология и клиническая картина подагры
33. Физические реабилитация при подагре
34. Клиническая картина ревматоидного артрита
35. Физическая реабилитация при ревматоидном артрите
36. Ортезирование и подбор обуви для больных ревматоидным артритом
37. Виды, этиология и клиническая картина анемии
38. Физическая реабилитация при анемии

## 8. Перечень литературы

### Основная литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Основы физической реабилитации [Электронный ресурс]: учебник / А.Н. Налобина [и др.]; ред.: А.Н. Налобина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 329 с.: ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — ISBN 978-5-91930-078-6.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640959 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Федоскина, Е. М. Введение в курс физической реабилитации [Текст]: учеб. пособие / Е.М. Федоскина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2011. - 160 с

**Дополнительная литература:**

1.Ромашин, О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О.В. Ромашин.— М.: Советский спорт, 2009.— 51 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0391-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187908 (дата обращения: 18.05.2026)

2.Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Трегубова, Н.А. Куропаткина.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 140 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229002 (дата обращения: 18.05.2026)

3.Физическая реабилитация: учебник: /под ред. Попова С.Н.- Ростов на/Д: Феникс, 1999.- 608 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.3. Поисковые системы:

Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами

контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«13» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«19» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
# ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В КАРДИОЛОГИИ

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2
Семестр – 3, 4
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработал:
Соколов Д.С., преподаватель

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2.Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4.Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5.Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
5.2.1. Содержание лекционных занятий (6 часов) ..... 7
5.2.2. Содержание практических занятий (8 часов) ..... 8
6. Самостоятельная работа студентов ..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 13
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 13
7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.14
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 16
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 16
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 17
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 19
8. Перечень литературы ..... 21
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 21
9.1. Современные профессиональные базы данных ..... 21
9.2. Справочно-информационные системы: ..... 22
9.3. Поисковые системы: ..... 22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 22
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 23

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

На основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки" в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) были внесены изменения.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

**ПС – 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 августа 2025 № 482

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
профилактический;
научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ПК-2. Способен производить комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

ПК-3. Способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций

ПК-4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2.Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентами:

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>- основы коррекционной педагогики и психологии;<br>- гигиенические основы физического воспитания;<br>- методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>- способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Уметь:**<br>- Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений<br>-Разъяснять правила безопасности при выполнении упражнений<br>- осуществлять календарно-тематическое планирование с учетом особенностей возраста, вида спорта, специфики заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий адаптивной физической культурой и спортом, методическое обеспечение профессиональных образовательных | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | ПК-3<br>ПК-4<br>ПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| программ по видам адаптивного спорта, программы учебно-спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности;<br>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по утвержденным программам и методикам подготовки членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- осуществлять эффективные коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу спортивной сборной команды.<br>**Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>- проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине, спортивным психологом спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- составления плана проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая реабилитация в кардиологии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: **Б1.В.10**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Физиология», «Основы физической реабилитации», «Лечебная физическая культура.

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **14** | **6** | **8** |
| Лекции | | 6 | 2 | 4 |
| Практические занятия | | 8 | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | - | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 54 | 22 | 32 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | 28 | 44 |
| | **ЗЕ** | **2** | 1 | 1 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

***Разделы дисциплины***

| N п/п | Наименование тем и разделов | Все-го, час | Аудиторные занятия, час | | Самос-тоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лек-ции | Практические | |
| 1 | Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. | 6 | 2 | - | 4 |
| 2 | Этиопатогенез заболеваний сердечно-сосудистой системы. | 8 | 2 | - | 6 |
| 3 | Основные клинические проявления кардиологических заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК. | 6 | - | 2 | 4 |
| 4 | Задачи, средства и методы физической реабилитации. Механизмы лечебного действия физических упражнений. | 8 | 2 | - | 6 |
| 5. | Особенности методики ЛФК в кардиологии. Учет эффективности занятий. | 4 | | - | 4 |
| 6. | Роль физических упражнений в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. | 6 | | - | 6 |
| 7. | Особенности физической реабилитации при ишемической болезни сердца. Определение толерантности к физической нагрузке. | 6 | - | 2 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8. | Средства физической реабилитации при инфаркте миокарда | 6 | - | 2 | 6 |
| 9. | Особенности физической реабилитации при стенокардии | 6 | - | 2 | 4 |
| 10. | Особенности физической реабилитации при недостаточности кровообращения I, II, III степени. | 6 | - | - | 6 |
| 11. | Особенности физической реабилитации при гипертонической и гипотонической болезни | 4 | - | - | 4 |
| | Всего (включая 4 часа на итоговый контроль): | 72 | 6 | 8 | 54 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
## 5.2.1. Содержание лекционных занятий (6 часов)

### 1.Тема «Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы»

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Анатомическое строение сердца. Анатомо-физиологические особенности кроветворной системы. Большой круг кровообращения. Малый круг кровообращения. Кровяное давление.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об анатомо-физиологических особенностях кроветворной системы, умений опытным путем измерять кровяное давление, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций лицам, имеющим проблемы с сердечно-сосудистой системой и формирование профессиональных компетенций ПК-2, ПК-3, ПК-4. Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2.

**2.Тема «Этиопатогенез заболеваний сердечно сосудистой системы».**

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Недостаточность кровообращения. Основные причины недостаточности кровообращения. Виды недостаточности кровообращения. Компенсированность расстройств. Острота развития и течения. Выраженность признаков. Типовые формы патологии. Коронарная недостаточность. Виды коронарной недостаточности.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области патогенеза заболеваний сердечно-сосудистой системы, умений выбирать определенные средства ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для

кардиологических больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4. Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2.

**3.Тема «Задачи, средства и методы физической реабилитации. Механизмы лечебного действия физических упражнений»**

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Общие задачи физической реабилитации. Частные задачи физической реабилитации. Основные средства, используемые в физической реабилитации. Физические упражнения. Движение. Двигательная активность. Четыре основных механизма лечебного действия физических упражнений.

Изучение темы направлено на приобретение знаний об основные задачах, средствах и методах физической реабилитации, умений формулировать механизмы лечебного действия физических упражнений, навыков выбора определенных физических упражнений и составления комплекса ЛГ при сердечно-сосудистых заболеваниях и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2.

**5.2.2. Содержание практических занятий (8 часов)**

**1.Тема. Основные клинические проявления кардиологических заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК (2 часа).**

План:

1.Основные жалобы, предъявляемые кардиологическими больными
2.Основные синдромы сердечно-сосудистых заболеваний
3. Симптомы сердечно-сосудистых заболеваний
4. Показания к применению ЛФК
5.Противопоказания к применению ЛФК

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области основных клинических проявлений кардиологических заболеваний, умений выделять основные симптомы заболеваний ССС, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для больных с ССС, включающих в себя показания и противопоказания к применению ЛФК и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4. Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2.

**2.Тема. Особенности физической реабилитации при ишемической болезни сердца. Определение толерантности к физической нагрузке (2 часа).**

План:

1.Определение ишемической болезни сердца.
2. Классификация ИБС.
3.Средства физической реабилитации при ИБС.
4.Определение толерантности к физической нагрузке больного ИБС.

5.Определение функционального класса больного ИБС.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в процессе изучения симптомов при ИБС, умений определять толерантность к физической нагрузке больного ИБС, опыта практической работы при определении функционального класса больного ИБС и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4. Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2.

**3.Тема. Средства физической реабилитации при инфаркте миокарда (2 часа)**

План:

1.Этапы реабилитации при инфаркте миокарда

2.Стационарный этап реабилитации

3.Санаторно-курортный этап реабилитации

4.Поликлинический этап реабилитации

Изучение темы направлено на приобретение знаний основных средств физической реабилитации, применяемых при инфаркте миокарда, умений ставить задачи на всех этапах реабилитации, опыта практической работы, направленной на выбор основных средств физической реабилитации больных с инфарктом миокарда и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4. Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2.

**4.Тема. Особенности физической реабилитации при стенокардии (2 часа)**

План:

1.Стенокардия напряжения (клинические проявления)

2.Стенокардия покоя (клинические проявления)

3.Средства и методы физической реабилитации при стенокардии.

Изучение темы направлено на приобретение знаний при изученной клинических проявлений стенокардии покоя и напряжения, умений подбирать основные средства и методы физической реабилитации при стенокардии, опыта практической работы при составлении комплекса, включающего в себя основные физические упражнения, применяющиеся при стенокардии и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4. Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. | 4 | Проверка реферата |
| 2. | Этиопатогенез заболеваний сердечно сосудистой системы. | 6 | Проверка реферата |
| 3. | Основные клинические проявления заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК. | 4 | Устный опрос |
| 4. | Задачи, средства и методы физической реабилитации. Механизмы лечебного действия физических упражнений. | 6 | Контрольная работа |
| 5. | Особенности методики ЛФК. Учет эффективности занятий. | 4 | Контрольная работа |
| 6. | Роль физических упражнений в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. | 6 | Устный опрос |
| 7. | Особенности физической реабилитации при ишемической болезни сердца. Определение толерантности к физической нагрузке. | 4 | Устный опрос |
| 8. | Средства физической реабилитации при инфаркте миокарда. | 6 | Устный опрос |
| 9. | Особенности физической реабилитации при стенокардии. | 6 | Проверка реферата |
| 10. | Особенности физической реабилитации при недостаточности кровообращения I, II, III степени. | 4 | Проверка реферата |
| 11. | Особенности физической реабилитации при гипертонической и гипотонической болезни. | 4 | Реферат |
| 12. | Итого: | 54 | |

**Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы.**

1.Схема кровообращения.
2.Малый круг кровообращения.
3, Большой круг кровообращения.
4.Пульс и его параметры.
5.Характеристика пульса.
6.Кровяное давление.

**Этиопатогенез заболеваний сердечно сосудистой системы.**

1.Факторы риска сердечно-сосудистой патологии.

2**.** Коронарная недостаточность.

3.Аритмия.

4.Сердечная недостаточность.

5.Нарушение сердечного ритма и проводимости.

**Основные клинические проявления заболеваний. Показания и противопоказания к применению ЛФК.**

1.Воспалительные заболевания сердца.

2.Артериальные гипертензии и гипотензии.

3.Патологические изменения.

4.Основные показания к применению ЛФК.

5.Основные противопоказания к применению ЛФК,

**Задачи, средства и методы физической реабилитации. Механизмы лечебного действия физических упражнений.**

1.Общие и частные задачи физической реабилитации.

2.Средства физической реабилитации.

3.Методы физической реабилитации.

4.4 механизма лечебного действия физических упражнений.

**Особенности методики ЛФК. Учет эффективности занятий.**

1.Метолика ЛФК при атеросклерозе.

2.Методика ЛФК при стенокардии.

3.Методика ЛФК при инфаркте миокарда.

4.Дневник самоконтроля.

5.Объективные методы оценки состояния занимающихся.

**Роль физических упражнений в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.**

1.Первичная профилактика болезней сердца.

2.Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях.

3.Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей.

4.Профилактика заболеваний сердца в пожилом возрасте.

5.препараты для профилактики сердца и сосудов.

**Особенности физической реабилитации при ишемической болезни сердца. Определение толерантности к физической нагрузке.**

1.Основные клинические проявления при ишемической болезни сердца.

2.Проведение пробы с физической нагрузкой при ИБС,

3.4 функциональных класса тяжести.

4.Определение толерантности к физической нагрузке.

**Средства физической реабилитации при инфаркте миокарда.**

1.Инфаркт миокарда, определение, патогенез, клинические проявления.

2.Физическая реабилитация при инфаркте миокарда на стационарном этапе.

3. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда на санаторно-курортном этапе.

4. Физическая реабилитация при инфаркте миокарда на поликлиническом этапе.

**Особенности физической реабилитации при стенокардии.**

1.Этиология стенокардии.

2.Классификация стенокардии.

3.Патогенез стенокардии.

4.Стенокардия напряжения, клиническая картина.

5.Стенокардия покоя, клиническая картина.

**Особенности физической реабилитации при недостаточности кровообращения I, II, III степени.**

1.Недостаточность кровообращения 1 степени, клиническая картина.

2.Недостаточность кровообращения 2 степени, клиническая картина.

3.Недостаточность кровообращения 3 степени, клиническая картина.

4.Средства физической реабилитации при недостаточности кровообращения.

**Особенности физической реабилитации при гипертонической и гипотонической болезни.**

1.Гипертоническая болезнь, основные симптомы, стадии, клиника.

2.Гипотоническая болезнь, основные симптомы, клиника.

3. Физическая реабилитация при гипертонической болезни.

4.Физическая реабилитация при гипотонической болезни.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

**Основная литература:**

1. Гинзбург, М. Л. Спортивная кардиология : учебное пособие / М. Л. Гинзбург .— Малаховка : МГАФК, 2017 .— 125 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772939 (дата обращения: 21.05.2026)

2. Лечебная физическая культура в терапии : учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, Т.В. Гиголаева, А.И. Замогильнов, А.Н. Нестеров, Е.В. Перевозчикова, С.Ю. Толстова, Е.В. Руженская, А.С. Махов, А.Ю. Плакунов .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .— 156 с. — ISBN 978-5-86229-213-8 .— URL: https://rucont.ru/efd/152935 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. — URL: https://rucont.ru/efd/683828 (дата обращения: 21.05.2026)

**Дополнительная литература:**

1. Илларионов, В. П. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда : методические указания / Е. И. Рыбникова, В. Г. Семиколенных; В. П. Илларионов .— Малаховка : МГАФК, 1985 .— 34 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772265 (дата обращения: 21.05.2026)

2. Шеланов, А.Б. Кинезиотерапия и лечебная физическая культура : методич. пособие / А.Б. Шеланов .— Москва : Советский спорт, 2025 .— 186

с. — ISBN 978-5-00129-415-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/928580 (дата обращения: 21.05.2026)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-2; способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | *Знает:* – основные клинические симптомы заболеваний сердечно сосудистой системы; - механизмы действия физических упражнений<br>*Умеет*: – определять адекватную физическую нагрузку для лиц с кардиологическими заболеваниями<br>*Имеет опыт:* – восстановления нарушенных или временно утраченных функций у кардиологических больных при проведении комплекса мероприятий на основе средств и методов физического воздействия |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | *Знает:* - основные формы ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях; - основные средства, используемые в физической реабилитации в кардиологии<br>*Умеет:* - определять толерантность к физической нагрузке и функциональный класс больного ИБС; - развивать физические качества больных с заболеваниями сердечно сосудистой системы посредством обучения новым двигательным навыкам;<br>*Имеет опыт*: - проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с заболеваниями сердечно сосудистой системы, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. |
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех | | *Знает:* - этиологию и патогенез заболеваний сердечно сосудистой системы; - средства физической реабилитации при ИБС; -этапы физической реабилитации кардиологических больных<br>*Умеет:* - учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц, страдающих заболеваниями сердечно |

| | | |
|---|---|---|
| или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | сосудистой системы<br>*Имеет опыт*: - в развитии психических и физических качеств лиц с заболеваниями сердечно сосудистой системы средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. |

## 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| ПК-2- Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| **Знает:** – основные клинические симптомы заболеваний сердечно сосудистой системы; - механизмы действия физических упражнений<br>**Умеет:** – определять адекватную физическую нагрузку для лиц с кардиологическими заболеваниями<br>**Имеет опыт**: – восстановления нарушенных или временно утраченных функций у кардиологических больных при проведении комплекса мероприятий на основе средств и методов физического воздействия | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает:** – историю развития реабилитации; - понятие «реабилитации»; задачи и виды реабилитации; - цель и принципы реабилитации; - элементарные средства физической реабилитации;<br>**Умеет:** –применять элементарные средства физической реабилитации;<br>**Имеет опыт**: - составления комплекса ЛФК для лиц, страдающих атеросклерозом<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает**: – анатомическое строение сердца; - анатомо-физиологические особенности кроветворной системы; -большой круг кровообращения; -малый круг кровообращения.<br>**Умеет**: - проводить тестовые физические нагрузки: тредмил-тест и велоэргометрию; - определять соответствие физических нагрузок степеням недостаточности кровообращения.<br>**Имеет опыт:** - составления комплекса реабилитационных мероприятий для восстановления нарушенных или временно утраченных функций больных со стенокардией<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** – основные клинические симптомы заболеваний сердечно сосудистой системы; - механизмы действия физических упражнений<br>**Умеет:** – определять адекватную физическую нагрузку для лиц с кардиологическими заболеваниями<br>**Имеет опыт**: – восстановления нарушенных или временно утраченных функций у | Устный опрос<br>Реферат<br>Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| | кардиологических больных при проведении комплекса мероприятий на основе средств и методов физического воздействия | |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | |
| **Знает:** - основные формы ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях; - основные средства, используемые в физической реабилитации в кардиологии<br>**Умеет**: - определять толерантность к физической нагрузке и функциональный класс больного ИБС; -развивать физические качества больных с заболеваниями сердечно сосудистой системы посредством обучения новым двигательным навыкам;<br>**Имеет опыт**: - проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с заболеваниями ССС, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно)<br>**Знает:** - о влиянии физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека<br>**Умеет:** - подбирать физические упражнения в оптимальной дозировке; -осуществлять оздоровительный механизм воздействия физических упражнений при различных сердечно-сосудистых заболеваниях.<br>**Имеет опыт**: - обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает**: - виды физических упражнений; -четыре основных механизма лечебного действия физических упражнений.<br>**Умее**т: - составлять комплекс по физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом степени нарушенных или навсегда утраченных функций;<br>**Имеет опыт**: -основные синдромы и симптомы сердечно-сосудистых заболеваний; -применения комплекса физической реабилитации для кардиологических больных;<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** - основные формы ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях; - основные средства, используемые в физической реабилитации в кардиологии<br>**Умеет**: - определять толерантность к физической нагрузке и функциональный класс больного ИБС; - развивать физические качества больных с заболеваниями сердечно сосудистой системы посредством обучения новым двигательным навыкам;<br>**Имеет опыт**: - проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с заболеваниями сердечно сосудистой системы, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. | Устный опрос<br>Реферат<br>Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | |
| **Знает:** - этиологию и патогенез заболеваний сердечно сосудистой системы; - средства физической реабилитации при ИБС; -этапы физической реабилитации кардиологических больных<br>**Умеет**: - учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц, страдающих заболеваниями сердечно сосудистой системы<br>**Имеет опыт**: - в развитии психических и физических качеств лиц с заболеваниями сердечно сосудистой системы средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно)<br>**Знает:** - структуру и основные причины заболеваний сердечно сосудистой системы;<br>**Умеет:** - применять основные средства физической реабилитации, направленные на развитие физических качеств лиц с заболеваниями ССС.<br>**Имеет опыт**: - составления комплекса ЛФК, направленного на развитие физических качеств лиц с заболеваниями ССС.<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает:** - характер и клиническую картину заболеваний ССС<br>**Умеет:** - развивать психические и физические качества лиц с заболеваниями ССС средствами физической реабилитации;<br>**Имеет опыт: -** проведения комплекса физической реабилитации, направленного на развитие психических и физических качеств лиц с заболеваниями сердечно сосудистой системы<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** - этиологию и патогенез заболеваний ССС; - средства физической реабилитации при ИБС; - этапы физической реабилитации кардиологических больных<br>**Умеет**: - учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц, страдающих заболеваниями сердечно сосудистой системы<br>**Имеет опыт**: - в развитии психических и физических качеств лиц с заболеваниями сердечно сосудистой системы средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. | Устный опрос<br>Реферат<br>Тестирование |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- тестирование (письменное);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация** осуществляется в форме зачета.

**Темы рефератов**

1. История развития реабилитации.
2. Традиционные и нетрадиционные методы лечения и реабилитации.
3. Средства физической культуры и спорта в системе реабилитации.
4. ИБС, основные формы.
5. Этапы реабилитации.
6. Стационарный этап реабилитации.
7. Санаторно-курортный этап реабилитации.
8. Диспансерно-поликлинический этап реабилитации.
9. Основные принципы физической реабилитации.
10. Особенности физической реабилитации при атеросклерозе.
11. Особенности физической реабилитации при стенокардии.
12. Особенности физической реабилитации при инфаркте миокарда.
13. Содержание и задачи кинезотерапии.
14. Методы оценки эффективности кинезотерапии.
15. Вспомогательные средства кинезотерапии.
16. Развитие физической реабилитации в России.
17. Профессиональная реабилитация инвалидов.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Правильные ответы на тестовые задания по реабилитации сердечнососудистой системы отмечены ***жирным курсивом***!

1. При умеренной, средней и тяжелой формах гиперхолестеринемии содержание холестерина в пище не должно превышать:
   1) 300 мг в день
   2) 100 мг в день
   ***3) 200 мг в день***
   4) 400 мг в день
   5) 160 мг в день

2. "Идеальным" считается потребление соли:
   1) 1-3 г в сутки

***2) 2-5 г в сутки***
3) 8-12 г в сутки
4) 15 г в сутки
5) менее 1 г в сутки

*3.* Источником полиненасыщенных жирных кислот являются:
1) мясо
***2) морепродукты***
***3) подсолнечное масло***
***4) оливковое масло***
5) молочные продукты

*4.* В какие оптимальные сроки после перенесенного инфаркта миокарда можно назначать физиотерапию?
1) через 7-10 дней
***2) через 3-6 недель***
3) через 6-8 месяцев
4) через 1 год
5) на 2-3-е сутки

*5.* Для реабилитации больных после хирургической коррекции (АКШ, симпатотония и др.) через 8-10 дней после операции можно применять следующие методы аппаратной физиотерапии:
***1) электросон по седативной методике***
2) амплипульстерапию
***3) электрофорез новокаина по транскардиальной методике***
4) индуктотермию
***5) лазерную терапию***

*6.* Укажите противопоказания к назначению лазеротерапии:
1) стенокардия напряжения 3 ФК
2) блокада ножек пучка Гиса
***3) опухоли***
***4) тиреотоксикоз***
5) артериальная гипертензия 2 ст.
***6) декомпенсированный сахарный диабет***
7) синусовая тахикардия
***8) органические заболевания нервной системы***

*7. Какие методы рекомендуются больным гипертонической болезнью I ст.:*
***1) электросон***
2) амплипульстерапия
***3) магнитотерапия***

4) микроволновая терапия
***5) лекарственный электрофорез***
***6) дарсонвализация***
7) ультразвуковая терапия
8) индуктотермия

*8.* Сауну разрешают посещать больным после инфаркта миокарда через:
***1) 6-12 мес***
2) 2-3 мес
3) 2-3 недели
4) 6-8 недель
5) 18-24 мес.

*9.* Абсолютными противопоказаниями к назначению ЛФК являются:
***1) частые приступы пароксизмальной и мерцательной тахикардии***
***2) частые экстрасистолы***
3) перенесенный инфаркт миокарда
***4) АД на уровне 220/210 мм. рт. ст. и выше***
***5) АВ-блокада II-III степени***

*10.* Противопоказаниями для занятий ЛФК у больных, перенесших операции на сердце не являются:
***1) послеоперационная пневмония***
2) декомпенсация сердечной недостаточности,
***3) повышение температуры тела до субфебрильных значений***
4) впервые зарегистрированные нарушения сердечного ритма,
5) резкие колебания артериального давления
6) тромбоэмболии
***7) умеренное увеличение СОЭ***

Оценка ответов:
95-100 % - 5 баллов
94-90 % - 4 баллов
89-85% -3 балла

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1.История развития реабилитации. Понятие «реабилитации». Задачи и виды реабилитации. Цель и принципы реабилитации.

2.Анатомическое строение сердца. Анатомо-физиологические особенности кроветворной системы. Большой круг кровообращения. Малый круг кровообращения. Кровяное давление.

3.Недостаточность кровообращения. Основные причины недостаточности кровообращения. Виды недостаточности кровообращения.

4. Компенсированность расстройств. Острота развития и течения. Выраженность признаков. Типовые формы патологии. Коронарная недостаточность. Виды коронарной недостаточности.

5.Общие задачи физической реабилитации. Частные задачи физической реабилитации. Основные средства, используемые в физической реабилитации.

6.Физические упражнения. Движение. Двигательная активность. Четыре основных механизма лечебного действия физических упражнений.

7.Необходимость ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях. Тренировка миокарда. Основные формы ЛФК при сердечно-сосудистых заболеваниях.

8.Тестовые физические нагрузки: тредмил-тест и велоэргометрия. Соответствие физических нагрузок степеням недостаточности кровообращения.

9.Влияние физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы организма человека. Подбор и оптимальная дозировка физических упражнений.

10.Оздоровительный механизм воздействия физических упражнений при различных сердечно-сосудистых заболеваниях.

11.Основные жалобы, предъявляемые кардиологическими больными Основные синдромы и симптомы сердечно-сосудистых заболеваний.

12.Показания и противопоказания к применению ЛФК у кардиологических больных.

13.Ишемическая болезнь сердца, ее формы. Средства физической реабилитации при ИБС.

14.Определение толерантности к физической нагрузке больного ИБС. Определение функционального класса больного ИБС.

15.Этапы реабилитации при инфаркте миокарда (описать). Стационарный этап реабилитации при инфаркте миокарда.

16.Санаторно-курортный этап реабилитации при инфаркте миокарда. Поликлинический этап реабилитации при инфаркте миокарда.

17.Стенокардия напряжения и стенокардия покоя (клинические проявления). Средства и методы физической реабилитации при стенокардии.

18.Клиническая картина недостаточности кровообращения 1 степени. Средства физической реабилитации при недостаточности кровообращения 1 степени.

19.Клиническая картина недостаточности кровообращения 2 степени. Реабилитация при недостаточности кровообращения 2 степени.

20. Основные клинические проявления гипертонической болезни. Физическая реабилитация при гипертонической болезни.

21. Основные клинические проявления гипотонической болезни. Физическая реабилитация при гипотонической болезни.

## 8. Перечень литературы

### Основная литература:

1. Гинзбург, М. Л. Спортивная кардиология : учебное пособие / М. Л. Гинзбург .— Малаховка : МГАФК, 2017 .— 125 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772939 (дата обращения: 21.05.2026)

2. Лечебная физическая культура в терапии : учебное пособие / Т.В. Карасева, С.Н. Толстов, Т.В. Гиголаева, А.И. Замогильнов, А.Н. Нестеров, Е.В. Перевозчикова, С.Ю. Толстова, Е.В. Руженская, А.С. Махов, А.Ю. Плакунов .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .— 156 с. — ISBN 978-5-86229-213-8 .— URL: https://rucont.ru/efd/152935 (дата обращения: 21.05.2026)

3. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. — URL: https://rucont.ru/efd/683828 (дата обращения: 21.05.2026)

### Дополнительная литература:

1. Илларионов, В. П. Лечебная физическая культура при инфаркте миокарда : методические указания / Е. И. Рыбникова, В. Г. Семиколенных; В. П. Илларионов .— Малаховка : МГАФК, 1985 .— 34 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772265 (дата обращения: 21.05.2026)

2. Шеланов, А.Б. Кинезиотерапия и лечебная физическая культура : методич. пособие / А.Б. Шеланов .— Москва : Советский спорт, 2025 .— 186 с. — ISBN 978-5-00129-415-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/928580 (дата обращения: 21.05.2026)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.3. Поисковые системы:

Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

43

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В НЕВРОЛОГИИ**

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы):*** *Физическая реабилитация*

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4, 5
Семестр – 8, 9
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет

Рабочую программу разработал:
Соколов Д.С., преподаватель

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ООП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5.Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
5.2.1. Содержание лекционных занятий (8 часов) ..... 7
5.2.2. Содержание практических занятий (10 часов) ..... 8
6. Самостоятельная работа студентов ..... 10
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 11
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 11
7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций ..... 13
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 18
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 18
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 18
7.2.3. Вопросы к зачету ..... 20
8. Перечень литературы ..... 22
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 23
9.1. Современные профессиональные базы данных ..... 23
9.2. Справочно-информационные системы: ..... 24
9.3. Поисковые системы: ..... 24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 24
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 25

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

**ПС – 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 07 августа 2025 № 482

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;

развивающий;

реабилитационный (восстановительный);

компенсаторный;

профилактический;

научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ПК-2. Способен производить комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

ПК-3. Способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций

ПК-4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентами:

| В результате обучения по дисциплине студент долже**н:** | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта;<br>- основы методики лечебной физической культуры при травмах, заболеваниях органов дыхания, внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата;<br>- основы коррекционной педагогики и психологии;<br>- гигиенические основы физического воспитания;<br>- методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;<br>- способы оказания доврачебной медицинской помощи.<br>**Уметь:**<br>- Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений<br>-Разъяснять правила безопасности при выполнении упражнений<br>- осуществлять календарно-тематическое планирование с учетом особенностей возраста, вида спорта, специфики заболеваний лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные и тренировочные комплексы занятий адаптивной физической культурой и спортом, методическое обеспечение профессиональных образовательных программ по видам адаптивного спорта, программы учебно-спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности;<br>- планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | ПК-3<br>ПК-4<br>ПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| утвержденным программам и методикам подготовки членов спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- осуществлять эффективные коммуникационные связи с врачом по спортивной медицине, тренером, спортивным психологом, медицинской сестрой по массажу спортивной сборной команды.<br>**Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида<br>- проведения занятий по ЛФК и ОФП совместно с медицинской сестрой по массажу, врачом по спортивной медицине, спортивным психологом спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине);<br>- составления плана проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая реабилитация в неврологии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: **Б1.В.11**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе, на заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Физиология», «Основы физической реабилитации», «Лечебная физическая культура».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 8 | 9 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **18** | **8** | **10** |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | 10 | 4 | 6 |
| Итоговая аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 122 | | |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **144** | | |
| | **ЗЕ** | **4** | | 4 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

***Разделы дисциплины***

| N п/п | Наименование тем и разделов | Все-го, час | Аудиторные занятия, час | | Самос-тоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лек-ции | Практические | |
| 1 | Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы. | 6 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Физическая реабилитация больных с острым нарушением мозгового кровообращения. | 14 | 2 | 2 | 10 |
| 3 | Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга. | 19 | 2 | 2 | 15 |
| 4 | Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника и других дорсопатиях. | 24 | 2 | 2 | 20 |
| 5. | Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы. | 17 | - | 2 | 15 |
| 6. | Физическая реабилитация при неврозах. | 30 | - | - | 30 |
| 7. | Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме. | 30 | - | - | 30 |
| | Всего (включая 4 часа на итоговый контроль): | 144 | 8 | 10 | 122 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
## 5.2.1. Содержание лекционных занятий (8 часов)

### Тема 1. «Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы».

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Двигательные расстройства при заболеваниях и повреждениях нервной системы. Расстройства различных видов чувствительности при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение знаний об анатомо-физиологических особенностях нервной системы, основных клинический проявлений при заболеваниях и повреждениях нервной системы, а также формирование профессиональных компетенций ПК-2, ПК-3, ПК-4.

### Тема 2. «Физическая реабилитация больных с острым нарушением мозгового кровообращения».

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Общая характеристика ОНМК. Механизм лечебного действия физических упражнений. Основные принципы и методика восстановительного лечения при инсульте. Задачи и методики на разных этапах физической реабилитации.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области реабилитации больных с ОНМК, умений выбирать определенные средства ЛФК при данном нарушении, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для таких больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

### Тема 3. «Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга».

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Общая характеристика повреждений спинного мозга. Физическая реабилитация при повреждении грудного и поясничного отделов спинного мозга. Физическая реабилитация при повреждении шейного отдела спинного мозга.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области реабилитации больных с повреждением спинного мозга различной локализации, умений выбирать определенные средства ЛФК, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для таких больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема 4. «Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника и других дорсопатиях».**

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Общая характеристика дорсопатий. Методы физической реабилитации. Особенности физической реабилитации при цервикалгиях и люмбалгиях.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области реабилитации больных с остеохондрозом позвоночника и других дорсопатий, умений выбирать определенные средства ЛФК при данной патологии, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для таких больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**5.2.2. Содержание практических занятий (10 часов)**

**Тема 1. Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы (2 часа).**

**План:**

1. Двигательные расстройства при заболеваниях и повреждениях нервной системы.
2. Расстройства различных видов чувствительности при заболеваниях и повреждениях нервной системы.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1, 2, 3

Изучение темы направлено на приобретение знаний об анатомо-физиологических особенностях нервной системы, основных клинический проявлений при заболеваниях и повреждениях нервной системы, а также формирование профессиональных компетенций ПК-2, ПК-3, ПК-4.

**Тема 2. Физическая реабилитация больных с острым нарушением мозгового кровообращения (2 часа).**

**План:**

1. Общая характеристика ОНМК.
2. Механизм лечебного действия физических упражнений.
3. Основные принципы и методика восстановительного лечения при инсульте.
4. Задачи и методики на разных этапах физической реабилитации.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1, 2, 3.

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области реабилитации больных с ОНМК, умений выбирать определенные средства ЛФК при данном нарушении, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для таких больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

**Тема 3. Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга (2 часа).**

**План:**

1. Общая характеристика повреждений спинного мозга.
2. Физическая реабилитация при повреждении грудного и поясничного отделов спинного мозга.
3. Физическая реабилитация при повреждении шейного отдела спинного мозга.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области реабилитации больных с повреждением спинного мозга различной локализации, умений выбирать определенные средства ЛФК, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для таких больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

## Тема 4. Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника и других дорсопатиях (2 часа).

**План:**

1. Общая характеристика дорсопатий.
2. Методы физической реабилитации.
3. Особенности физической реабилитации при цервикалгиях и люмбалгиях.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области реабилитации больных с остеохондрозом позвоночника и других дорсопатий, умений выбирать определенные средства ЛФК при данной патологии, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для таких больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

## Тема 5. Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы (2 часа).

**План:**

1. Общая характеристика заболеваний и повреждений периферической нервной системы.
2. Общие принципы физической реабилитации при поражениях периферических нервов.
3. Физическая реабилитация при поражении лицевого нерва.

Литература – основная: 1,2,3; дополнительная: 1

Изучение темы направлено на приобретение знаний в области реабилитации больных с заболеваниями и повреждениями периферической нервной системы, умений выбирать определенные средства ЛФК, опыта практической работы при составлении методических рекомендаций для таких больных и формирование профессиональных компетенций ПК-2; ПК-3; ПК-4.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Основные клинические проявления при заболеваниях и повреждениях нервной системы. | 2 | Устный опрос |
| 2. | Физическая реабилитация больных с острым нарушением мозгового кровообращения. | 10 | Устный опрос Реферат |
| 3. | Физическая реабилитация при травматической болезни спинного мозга. | 15 | Устный опрос Реферат |
| 4. | Физическая реабилитация при остеохондрозе позвоночника и других дорсопатиях. | 20 | Устный опрос Реферат |
| 5. | Физическая реабилитация при заболеваниях и повреждениях периферической нервной системы. | 15 | Устный опрос Реферат |
| 6. | Физическая реабилитация при неврозах. | 30 | Устный опрос Реферат |
| 7. | Физическая реабилитация при черепно-мозговой травме. | 30 | Устный опрос Реферат |
| | **Итого:** | 122 | |

Литература:

*Основная:*

1. Кальсина, В.В. Физическая реабилитация в неврологии [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; В.В. Кальсина .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2018 .— 128 с. — URL: https://rucont.ru/efd/816951 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Лечебная физическая культура в неврологии [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов / Т.В. Карасева, Н.Н. Нежкина, А.И. Замогильнов, Н.Е. Александрийская, А.А. Александрийский, А.М. Лощаков, А.С. Махов, Е.В. Руженская, В.В. Белова .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .— 164 с. — ISBN 978-5-86229-190-2 .— URL: https://rucont.ru/efd/152931 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 105 с. — URL: https://rucont.ru/efd/640929 (дата обращения: 18.05.2026)

*Дополнительная*:

1. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] [Электронный ресурс] : направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. — URL: https://rucont.ru/efd/683828 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Церебральный инсульт : диагностика, лечение [Электронный ресурс] / И.М. Бальхаев, А.Э. Шобоев .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2021 .— 160 с. — ISBN 978-5-9793-1667-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/820137 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика [Электронный ресурс] .— Москва : ИМА-ПРЕСС .— 2013 .— Спецвыпуск №2, 2013 : Инсульт .— 59 с. — URL: https://rucont.ru/efd/282924 (дата обращения: 18.05.2026)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-2- способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>C/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и | **Знает**:<br>– основные клинические симптомы заболеваний в неврологии;<br>– механизмы действия физических упражнений<br>**Умеет**:<br>– определять адекватную физическую нагрузку для лиц с неврологическими заболеваниями<br>**Имеет опыт:**<br>– восстановления нарушенных или временно утраченных функций у неврологических больных при проведении комплекса мероприятий на основе средств и методов физического воздействия |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в | | **Знает**:<br>- основные формы ЛФК при неврологических заболеваниях;<br>- основные средства, используемые в физической реабилитации в неврологии<br>**Умеет**:<br>- развивать физические качества |

| | | |
|---|---|---|
| состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | больных с неврологическими заболеваниями посредством обучения новым двигательным навыкам;<br>**Имеет опыт**:<br>- проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с неврологическими заболеваниями, исходя из нарушенных или навсегда |
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | **Знает:**<br>- этиологию и патогенез психических расстройств в неврологии;<br>- средства физической реабилитации при неврологических заболеваниях;<br>- этапы физической реабилитации неврологических больных<br>**Умеет**:<br>- учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц, страдающих неврологическими заболеваниями<br>**Имеет опыт:**<br>- в развитии психических и физических качеств лиц с неврологическими заболеваниями средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. |

## 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| ПК-2- Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| **Знает**:<br>– основные клинические симптомы заболеваний в неврологии;<br>– механизмы действия физических упражнений<br>**Умеет**:<br>– определять адекватную физическую нагрузку для лиц с неврологическими заболеваниями<br>**Имеет опыт:**<br>– восстановления нарушенных или временно утраченных функций у неврологических больных при проведении комплекса мероприятий на основе средств и методов физического воздействия | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основные клинические симптомы распространённых неврологических заболеваний *(инсульт, черепно-мозговая травма, остеохондроз)*;<br>• базовые механизмы действия физических упражнений при неврологических нарушениях;<br>• принципы организации физической реабилитации на ранних этапах восстановления.<br>**Умеет:**<br>• определять минимальный объём и адекватную физическую нагрузку для пациентов с неврологическими заболеваниями с учётом противопоказаний;<br>• применять элементарные средства физической реабилитации *(ЛФК, массаж, простые тренажёры)*.<br>**Имеет опыт:**<br>• участия в составлении и проведении простейших комплексов ЛФК для восстановления временно утраченных функций у неврологических больных;<br>• выполнения базовых реабилитационных мероприятий под контролем специалиста.<br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• основные клинические проявления и особенности течения неврологических заболеваний;<br>• механизмы действия физических упражнений и других средств реабилитации *(физиотерапия, кинезиотерапия)* на нервную систему;<br>• принципы индивидуализации программ физической реабилитации.<br>**Умеет:**<br>• самостоятельно определять адекватную физическую нагрузку с учётом стадии заболевания, возраста и состояния пациента;<br>• учитывать особенности методики реабилитации при различных неврологических патологиях.<br>**Имеет опыт:**<br>• разработки и проведения комплекса | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат<br>Демонстрация практической работы |

| | | |
|---|---|---|
| | реабилитационных мероприятий для восстановления нарушенных или временно утраченных функций у неврологических больных;<br>• анализа эффективности применяемых средств и методов физического воздействия.<br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• этиологию, патогенез и современные подходы к лечению основных неврологических заболеваний;<br>• сложные механизмы действия физических упражнений, включая нейропластичность, восстановление двигательных и когнитивных функций;<br>• принципы комплексной реабилитации с использованием инновационных методов *(робототехника, виртуальная реальность, биологическая обратная связь)*.<br>**Умеет:**<br>• разрабатывать индивидуальные программы физической реабилитации для сложных и сочетанных неврологических нарушений;<br>• оценивать и корректировать физическую нагрузку на основе объективных данных *(динамика симптомов, результаты функциональных проб)*.<br>**Имеет опыт:**<br>• самостоятельного проведения комплекса мероприятий по восстановлению нарушенных функций у неврологических больных с использованием современных средств и методов физического воздействия;<br>• анализа и интерпретации результатов реабилитации, внесения обоснованных изменений в программу восстановления. | |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | |
| **Знает**:<br>- основные формы ЛФК при неврологических заболеваниях;<br>- основные средства, используемые в физической реабилитации в неврологии<br>**Умеет**:<br>- развивать физические качества больных с неврологическими | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основные формы лечебной физкультуры *(ЛФК)*, применяемые при неврологических заболеваниях *(гимнастика, пассивные и активные упражнения)*;<br>• базовые средства физической реабилитации в неврологии *(ЛФК, массаж, простые тренажёры)*.<br>**Умеет:**<br>• развивать элементарные физические качества больных с неврологическими заболеваниями *(например, силу,* | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат<br>Демонстрация практической работы |

| | | |
|---|---|---|
| заболеваниями посредством обучения новым двигательным навыкам;<br>**Имеет опыт**:<br>- проведения методики физической реабилитации, направленной на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с неврологическими заболеваниями, исходя из нарушенных или навсегда | *координацию)* посредством обучения простым двигательным навыкам под контролем преподавателя.<br>**Имеет опыт:**<br>• проведения простейших методик физической реабилитации, направленных на развитие физических качеств и обучение базовым двигательным действиям у лиц с неврологическими заболеваниями, с учётом имеющихся нарушений.<br><br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• основные формы ЛФК при различных неврологических заболеваниях, их особенности и показания к применению;<br>• современные средства физической реабилитации в неврологии, их назначение и ограничения.<br>**Умеет:**<br>• целенаправленно развивать физические качества больных *(сила, выносливость, гибкость, координация)* посредством обучения новым двигательным навыкам с учётом индивидуальных особенностей пациента.<br>**Имеет опыт:**<br>• самостоятельного проведения методик физической реабилитации, направленных на развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям у лиц с неврологическими заболеваниями, исходя из характера и степени нарушений.<br><br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• современные и инновационные формы ЛФК при неврологических заболеваниях, включая комплексные и индивидуализированные программы;<br>• широкий спектр средств физической реабилитации в неврологии, их механизмы действия и возможности комбинирования.<br>**Умеет:**<br>• эффективно развивать физические качества и обучать сложным двигательным навыкам больных с различными неврологическими заболеваниями, в том числе при сочетанных нарушениях;<br>• адаптировать методики обучения новым двигательным действиям с учётом динамики восстановления и индивидуальных целей | |

| | | |
|---|---|---|
| | реабилитации.<br>**Имеет опыт:**<br>• проведения комплексных методик физической реабилитации, направленных на максимальное развитие физических качеств и обучение новым двигательным действиям у лиц с неврологическими заболеваниями, с учётом характера, степени и прогноза нарушенных функций. | |
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | |
| **Знает:**<br>- этиологию и патогенез психических расстройств в неврологии;<br>- средства физической реабилитации при неврологических заболеваниях;<br>- этапы физической реабилитации неврологических больных<br>**Умеет**:<br>- учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций лиц, страдающих неврологическими заболеваниями<br>**Имеет опыт:**<br>- в развитии психических и физических качеств лиц с неврологическими заболеваниями средствами физической реабилитации с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основные причины *(этиологию)* и механизмы развития *(патогенез)* распространённых психических расстройств, встречающихся при неврологических заболеваниях;<br>• базовые средства физической реабилитации, применяемые при неврологических заболеваниях *(ЛФК, массаж, простые тренажёры)*;<br>• основные этапы физической реабилитации неврологических больных *(острый, подострый, восстановительный)*.<br>**Умеет:**<br>• учитывать наиболее выраженные сенситивные периоды развития психофизиологических функций у лиц с неврологическими заболеваниями при подборе простых упражнений.<br>**Имеет опыт:**<br>• участия в развитии элементарных физических и психических качеств *(например, внимания, памяти, координации)* у лиц с неврологическими заболеваниями с использованием базовых средств физической реабилитации.<br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• этиологию и патогенез основных психических расстройств, сопутствующих неврологическим заболеваниям;<br>• современные средства и методы физической реабилитации, их показания и ограничения при различных неврологических патологиях;<br>• последовательность и особенности этапов физической реабилитации неврологических больных.<br>**Умеет:** | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат<br>Демонстрация практической работы |

| | | |
|---|---|---|
| | • учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций при планировании и проведении занятий, адаптируя нагрузку под индивидуальные особенности пациента.<br>**Имеет опыт:**<br>• самостоятельного развития физических и психических качеств лиц с неврологическими заболеваниями средствами физической реабилитации с учётом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.<br><br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• современные представления об этиологии и патогенезе психических расстройств в неврологии, включая сложные и сочетанные случаи;<br>• широкий спектр средств физической реабилитации, включая инновационные методы *(робототехника, виртуальная реальность, биологическая обратная связь)*;<br>• особенности организации и проведения всех этапов физической реабилитации с учётом индивидуальных реабилитационных маршрутов.<br>**Умеет:**<br>• комплексно учитывать сенситивные периоды развития психофизиологических функций, разрабатывать индивидуальные программы реабилитации для сложных и сочетанных нарушений.<br>**Имеет опыт:**<br>• проведения комплексной реабилитации, направленной на развитие высших психических и физических качеств у лиц с неврологическими заболеваниями, с глубоким анализом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. | |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой: устный опрос (групповой или индивидуальный), проведение контрольных работ, написание и защита рефератов

**Промежуточная аттестация** итоги контрольной недели

**Итоговая аттестация** зачет (9 семестр)

*Тематика рефератов*

1. Клиническая картина и виды острого нарушения мозгового кровообращения.
2. Клиническая картина травматической болезни спинного мозга в зависимости от локализации патологического очага.
3. Остеохондроз позвоночника.
4. Заболевания и повреждения периферической нервной системы – в зависимости от локализации патологического очага.
5. Неврит лицевого нерва – особенности массажа.
6. Черепно-мозговая травма – клиническая картина в зависимости от локализации патологического очага.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Правильные ответы на тестовые задания по реабилитации сердечнососудистой системы отмечены ***жирным курсивом***!

*1.* Что лежит в основе двигательных расстройств при заболеваниях и повреждениях нервной системы?
1) Паралич
2) Плегия
***3) Повреждения двигательных зон коры головного мозга***
4) Травма

*2.* Частичное снижение чувствительности называется?
1) Анестезия

***2) Гипостезия***
3) Гиперстезия
4) Астезия

*3.* Заболевание переферических нервов, которое возникает в результате травматического повреждения, инфекционных, воспалительных заболеваний, авитаминоза, интоксикации и нарушений обмена веществ это:
1) невроз
2) невростения
3) невралгия
***4) неврит***

*4.* Наиболее частыми причинами развития поражений лицевого нерва является всё кроме
1) инфекция
***2) чрезмерная физическая активность***
3) переохлаждение
4) травма

*5.* Патогенез геморрагического инсульта?
1) некроз
2) закупорка мозговых сосудов
***3) разрыв какой-либо мозговой артерии***
4) нарушение работы кровеносной системы

*6.* Патогенез ишемического инсульта?
1) некроз
***2) закупорка мозговых сосудов***
3) разрыв какой-либо мозговой артерии
4) нарушение работы кровеносной системы

*7.* Сколько выделяют этапов восстановительного лечения инсульта?
1) 2
2) 3
***3) 4***
4) 5

*8.* Какого периода нет в течении травматической болезни спинного мозга?
***1) начальный***
3) острый
4) ранний
5) промежуточный

*9.* Что не относится к специальным упражнениям функциональной направленности для восстановления функций тазовых органов?
1) упражнения для мышц брюшного пресса
2) упражнения для мышц промежности и таза
3) движения нижних конечностей
***4) упражнения для пояса верхних конечностей***

*10.* Длительное и выраженное отклонение высшей нервной деятельности от нормы вследствие перенапряжения нервных процессов и изменения их подвижности это:
***1) невроз***
2) невростения
3) невралгия
4) неврит

Оценка ответов:
95-100 % - 5 баллов
94-90 % - 4 баллов
89-85% -3 балла

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Назовите симптомы периферического паралича.
2. Назовите симптомы центрального паралича.
3. Назовите основные симптомы поражения мозжечка.
4. Назовите виды расстройств чувствительности.
5. Опишите экстрапирамидный симптомокомплекс.
6. Охарактеризуйте эволюцию клинических проявлений при инсульте.
7. Раскройте сущность саногенетического механизма – реституция.
8. Раскройте сущность саногенетических механизмов – регенерация.
9. Раскройте сущность саногенетических механизмов – компенсация.
10. Раскройте сущность саногенетических механизмов – иммунитет.
11. Дайте характеристику следующим видам симптоматики: общемозговая, очаговая и менингеальная.
12. Охарактеризуйте клиническую картину острого нарушения мозгового кровообращения.
13. Назовите симптомы и синдромы травматической болезни спинного мозга.
14. Охарактеризуйте шейный корешковый синдром при шейном остеохондрозе.
15. Охарактеризуйте задний шейный корешковый синдром при шейном остеохондрозе.
16. Назовите симптоматику остеохондроза поясничного отдела позвоночника.
17. Дайте клиническую характеристику сотрясения, ушиба и сдавливания головного мозга.

18. Назовите отличия периферического и центрального паралича лицевого нерва.

19. Охарактеризуйте симптомокомплекс повреждения всего плечевого сплетения.

20. Охарактеризуйте симптомокомплекс полного перерыва срединного нерва

21. Охарактеризуйте симптомокомплекс полного перерыва локтевого нерва

22. Назовите средства физической реабилитации при повреждении плечевого сплетения.

23. Раскройте сущность ЛФК при периферических параличах в верхних конечностях.

24. Раскройте сущность ЛФК при периферических параличах в нижних конечностях.

25. Опишите позиционную терапию при инсульте в отделении интенсивной неврологии.

26. Охарактеризуйте профилактику дыхательных осложнений в острейшем периоде инсульта.

27. Охарактеризуйте профилактику контрактур и трофических нарушений в острейшем периоде инсульта.

28. Раскройте сущность восстановления нарушенного двигательного акта при инсульте в палате ранней реабилитации.

29. Раскройте сущность методов улучшения трофических процессов в тканях и мышцах пораженных конечностей и туловища.

30. Назовите средства улучшения трофических процессов в тканях и мышцах пораженных конечностей и туловища при инсульте.

31. Раскройте содержание методики ЛФК в физической реабилитации после инсульта на амбулаторно-поликлиническом этапе.

32. Охарактеризуйте подготовку больного к вертикализации после инсульта

33. Раскройте сущность дыхательной гимнастики при инсульте в палате ранней реабилитации.

34. Опишите методику М.Я. Леонтьевой при физической реабилитации после инсульта

35. Охарактеризуйте периоды физической реабилитации при травматической болезни спинного мозга.

36. Назовите особенности физической реабилитации травматической болезни спинного мозга до 12 мес.

37. Дайте характеристику первого этапа физической реабилитации при травматической болезни спинного мозга в позднем периоде.

38. Дайте характеристику второго этапа физической реабилитации при травматической болезни спинного мозга в позднем периоде.

39. Дайте характеристику третьего этапа физической реабилитации при травматической болезни спинного мозга в позднем периоде.

40. Дайте характеристику четвертого этапа физической реабилитации при травматической болезни спинного мозга в позднем периоде.

41. Назовите задачи реабилитация в первом периоде шейного остеохондроза.

42. Опишите физическую реабилитацию в подостром периоде поясничного

остеохондроза.

43. Опишите задачи и сущность физической реабилитации в остром периоде черепно-мозговой травмы.

44. Раскройте содержание физической реабилитации в позднем восстановительном периоде при черепно-мозговой травме.

45. Дайте характеристику дыхательных упражнений при черепно-мозговой травме.

46. Опишите лечение положением и ЛФК при черепно-мозговой травме.

47. Перечислите диагностические тесты при параличе лицевого нерва.

48. Опишите коррекцию положением при неврите лицевого нерва.

49. Раскройте содержание ЛФК при неврите лицевого нерва (самостоятельные занятия).

50. Раскройте содержание ЛФК при неврите лицевого нерва (с помощью инструктора).

51. Раскройте особенности лечебной гимнастики в основном периоде при неврите лицевого нерва.

52. Раскройте особенности лечебной гимнастики в резидуальном периоде при неврите лицевого нерва.

53. Опишите способы выявление физиологических (кожные брюшной и подошвенный) и патологических рефлексов (Россолимо, Маринеску-Радовичи, Бабинского).

54. Раскройте суть исследования координаторной системы в физической реабилитации.

55. Расскажите о целях и способах проверки физиологических рефлексов (кожные брюшной и подошвенный).

56. Раскройте сущность техники максимального сопротивления движению в методике проприоцептивного нейро-мышечного облегчения.

57. Раскройте сущность техники чередования антагонистов в методике проприоцептивного нейро-мышечного облегчения.

58. Раскройте сущность техники комплексного двигательного акта в методике проприоцептивного нейро-мышечного облегчения.

59. Объясните назначение пассивных упражнений при параличах.

60. Охарактеризуйте специальные приемы натяжения (симптом Ласега, симптом Нери).

## 8. Перечень литературы

### Основная литература:

1. Кальсина, В.В. Физическая реабилитация в неврологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; В.В. Кальсина .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2018 .— 128 с. — URL: https://rucont.ru/efd/816951 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Лечебная физическая культура в неврологии : учебное пособие для студентов [Электронный ресурс] / Т.В. Карасева, Н.Н. Нежкина, А.И. Замогильнов, Н.Е. Александрийская, А.А. Александрийский, А.М. Лощаков, А.С.

Махов, Е.В. Руженская, В.В. Белова .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 .— 164 с. — ISBN 978-5-86229-190-2 .— URL: https://rucont.ru/efd/152931 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Избранные лекции по лечебной физической культуре. В 3 ч. Ч. 3. Лечебная физическая культура в хирургии и неврологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов средних спец. учеб. заведений / Л.П. Черапкина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 .— 105 с. — URL: https://rucont.ru/efd/640929 (дата обращения: 18.05.2026)

**Дополнительная литература:**

1. Лечебная физическая культура : учеб.-метод. пособие [для бакалавриата] [Электронный ресурс]: направление подгот. 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" / А. Ю. Дронь, Ф. Н. Солдатенков, Н. А. Бойко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2018 .— 159 с. — URL: https://rucont.ru/efd/683828 (дата обращения: 18.05.2026)

2. Церебральный инсульт : диагностика, лечение [Электронный ресурс] / И.М. Бальхаев, А.Э. Шобоев .— Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2021 .— 160 с. — ISBN 978-5-9793-1667-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/820137 (дата обращения: 18.05.2026)

3. Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика [Электронный ресурс] .— Москва : ИМА-ПРЕСС .— 2013 .— Спецвыпуск №2, 2013 : Инсульт .— 59 с. — URL: https://rucont.ru/efd/282924 (дата обращения: 18.05.2026)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.3. Поисковые системы:

Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

# Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавр
Форма обучения: заочная

Курс – 3
Семестр – 5-6
Итоговая форма контроля – зачёт

Рабочую программу разработал:
старший преподаватель Е.И. Пульмановская

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 8

4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 8

5. Содержание дисциплины…… 9

5.1. Количество часов по видам занятий…….. 9
.
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……. 10
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. 10
5.2.2. Содержание практических занятий…… 11

6. Самостоятельная работа студентов……..... 14
.
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации….. 21

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……... 21

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…… 24

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля… 24
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине …… 24
7.2.3. Вопросы к зачету …….. 28
8. Перечень основной и дополнительной литературы……. 29

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 31

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……... 31

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 32

Приложения ……. 37

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

Внесены изменения на основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования», Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки».

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включают:
01 **Образование и наука** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);
02 **Здравоохранение** (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);
03 **Социальное обслуживание** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);
05 **Физическая культура и спорт** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.12.):

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
научно-исследовательский.

При разработке программы бакалавриата организация устанавливает ***направленность (профиль) программы*** бакалавриата, которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путем ориентации ее на:

*- область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;*

*- тип (типы) задач профессиональной деятельности выпускников;*

*- при необходимости – на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.*

(ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.13.)

Совокупность компетенций, установленных программой бакалавриата, должна обеспечивать выпускнику способность осуществлять профессиональную деятельность *не менее чем в одной области и сфере* профессиональной деятельности из п. 1.11. и решать задачи профессиональной деятельности *не менее чем одного типа* из п. 1.12. ФГОС ВО 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» (п. 3.6.).

Организация самостоятельно планирует результаты обучения по дисциплинам и практикам, которые должны быть соотнесены с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций. Совокупность запланированных результатов обучения должна обеспечивать формирование у выпускников всех компетенций, установленных программой бакалавриата (п. 3.8. ФГОС ВО).

Перечень **профессиональных стандартов (ПС)**, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»:

- 01.001 Профессиональный стандарт «**Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)**» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года № 544н, с изменением, внесенным от 25 декабря 2014 года №1115н и от 5 августа 2016 г. №422н;

- 05. 004 Профессиональный стандарт «**Инструктор – методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07.08.2025 N 482н.

- 01.001 «**Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н.

## 2. Результаты обучения по дисциплине.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) **универсальных компетенций** | Код и наименование **универсальной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Самоорганизация и саморазвитие, в том числе здоровьесбережение | УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни |

| **Тип задач профессиональной деятельности** | Код и наименование **профессиональной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Развивающая деятельность | ПК-4 – способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания |

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать | | |
| • Законы развития личности и проявления личностных свойств.<br>• Основы психодиагностики.<br>Знать факторы и общие закономерности развития, понимать роль обучения и собственной активности субъекта как факторов развития. Знать основные научные концепции психического развития в оте- | *Педагог*<br>A/03.6 (Развивающая деятельность)<br>A/01.6 (Общепедагогическая функция. Обу- | УК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| чественных и зарубежных психологических школах. | чение) | |
| • Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также<br>основы их психодиагностики.<br>• Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.<br>• Закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ.<br>• Основы психодиагностики.<br>Знать психологические особенности различных возрастных групп; роль детства в психологии и развитии человека; особенности развития личности в подростковый период, а также во взрослом и зрелом возрасте; психолого-педагогические особенности профессионального общения с людьми разных возрастных групп. | *Педагог*<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>*Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br>В/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста)<br>Д/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ) | ПК-4 |
| Уметь | | |

| | | |
|---|---|---|
| • Владеть ИКТ-компетентностями.<br>• Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий.<br>Самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных. Уметь формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов. | *Педагог*<br>A/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>A/03.6(Развивающая деятельность) | УК-6 |
| • Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.<br>• Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.<br>• Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.<br>• Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся.<br>• Понимать документацию специалистов (психологов).<br>• Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.<br>• Владеть ИКТ-компетентностями.<br>Применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных характеристик; способствовать развитию психических функций и качеств с учетом сенситивных периодов развития. | *Педагог*<br>A/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>A/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>A/03.6 (Развивающая деятельность)<br>*Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br>B/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста)<br>Д/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ) | ПК-4 |

| Иметь опыт | | |
|---|---|---|
| • Формирования универсальных учебных действий;<br>• Формирования мотивации к обучению<br>Самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики. Иметь опыт самоорганизации. | *Педагог*<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | УК-6 |
| • Анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с позиций возрастной психологии.<br>• Формирования мотивации к обучению<br>Проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).<br>• Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.<br>• Выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.<br>• Применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.<br>• Разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями.<br>Применения психологической теории; работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья. | *Педагог*<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>*Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br>В/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста)<br>Д/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ) | ПК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Психология развития является обязательной дисциплиной в части, формируемой участниками образовательных отношений: Б1.В.11. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 – 6 семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: философии, физиологии нервной системы, психологии, педагогики. Важно иметь достаточную культуру мышления и речи. Также востребован опыт логического мышления, речи, самоорганизации и исследовательской деятельности. Важен уровень сформированности учебной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 10 | 5-6 |
| Лекции | | 6 | |
| Практические занятия | | 4 | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | зачет | |
| Самостоятельная работа | | 94 | |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | |
| | ЗЕ | 3 | |

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Наименование тем и разделов | Всего часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практические работы (в том числе в интерактивной форме*) | |
| Раздел 1. Введение | | | | |
| Предмет и методы психологии развития. Понятие развития, основные характеристики, линии и факторы развития. | 4 | 2 | | 2 |
| Раздел 2. Теории развития человека | | | | |
| Теории развития человека: психоанализ, бихевиоризм, генети- | 11 | 1 | | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ческая психология, гуманистическая психология, культурно-историческая теория Л.С. Выготского | | | | |
| Раздел 3. Возрастные периодизации и кризисы | | | | |
| Возрастные периодизации развития (Д.Б.Эльконина, Э. Эриксона) | 10 | 2 | | 8 |
| Возрастные кризисы | 7 | 1 | | 6 |
| Раздел 4. Психологическая характеристика отдельных возрастных периодов | | | | |
| Младенчество | 4 | | | 4 |
| Раннее детство. | 6 | | | 6 |
| Дошкольный возраст | 8 | | 2* | 6 |
| Младший школьный возраст | 8 | | 2* | 6 |
| Подростковый возраст | 6 | | | 6 |
| Юношеский возраст | 6 | | | 6 |
| Ранняя взрослость | 6 | | | 6 |
| Средняя взрослость | 6 | | | 6 |
| Поздний период жизни | 6 | | | 6 |
| Итоговое тестирование (дистанционно) | 8 | | | 8 |
| Зачет | 4+8 | | | 8 |
| | 108 | 6 | 4 | 94 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.

Тема 1. Предмет и методы психологии развития (1час).

Связь с общей, возрастной и педагогической психологией. Лонгитюдный и срезовый эксперимент. Формирующий эксперимент. Метод близнецов. Изучение темы направлено на приобретение знаний о законах развития личности, о становлении психологии развития; умений использовать в практике своей работы различные способы организации исследования; опыта активного слушания, самостоятельной работы с информационными источниками. Изучение темы направлено на формирование УК-6 и ПК – 4.

Тема 2. Понятие развития. Общие характеристики развития (1 час).

Межличностная и внутриличностная гетерохронность. Акселерация и амплификация развития. Основные линии развития: физическое, когнитивное и психосоциальное развитие. Основные факторы развития. Биогенетическое и социогенетическое направления. Теория конвергенции двух факторов. Биологические и средовые процессы развития

Изучение темы направлено на приобретение знаний о законах развития личности, о роли различных факторовв развитии различных психологических характеристик, биологических и социальных процессах развития; умений применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития, использовать в практике своей работы различные факторы развития; опыта активного слушания, самостоятельной работы с информационными источниками, применения психологической теории; понимания специалистов других направлений, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья. Изучение темы направлено на формирование УК-6 и ПК – 4.

Тема 3. Общие представления о развитии человека в различных психологических школах (1 час).

Какова природа человека согласно данной теории, какие факторы развития являются основными, что является движущими силами развития, как понимается процесс развития в психоанализе, бихевиоризме, генетической психологии Ж.Пиаже. Культурно-историческая теория развития ребенка Л.С.Выготского; понятия «социальная ситуация развития», «ведущая деятельность», «новообразование», «психологический возраст» (1 час)

Тема 3. Возрастные периодизации развития (2 часа).

Общее понятие о возрастной периодизации. Различные критерии периодизации. Периодизация возрастного развития по Д.Б.Эльконину. Психосоциальные стадии развития личности по Э.Эриксону.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основных закономерностей возрастного развития, стадий и кризисов развития, социализации личности, основных научных концепций психического развития в отечественных и зарубежных психологических школах; психологических особенностей различных возрастных групп; роли детства в развитии человека; умений самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития и инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования, способствовать развитию психических качеств с учетом сенситивных периодов развития; опыта активного слушания, наблюдения, применения психологической теории, оценки показателей уровня и динамики развития ребенка, разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута развития и реабилитации Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-6 и ПК – 4.

Тема 4. Возрастные кризисы развития (1 час).

Кризис как период бурного развития психических функций. Основные кризисы развития, их новообразования.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основных закономерностей возрастного развития, стадий и кризисов развития, социализации личности, основных научных концепций психического развития в отечественных и зарубежных психологических школах; психологических особенностей различных возрастных групп; роли детства в развитии человека; умений самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития и инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования, способствовать развитию психических качеств с учетом сенситивных периодов развития; опыта активного слушания, наблюдения, применения психологической теории, оценки показателей уровня и динамики развития ребенка, разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута

развития и реабилитации Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-6 и ПК – 4.

### 5.2.2. Содержание практических занятий.

Практическое занятие № 1.

Тема. Дошкольный возраст

Теоретическая часть. Выступление студентов с докладами и презентациями.

План:

1. Виды и функции ролевой игры.
2. Развитие образа Я, половая идентификация, особенности самооценки.
3. Развитие самоконтроля. Кризис 7 лет.
4. Эмоциональное развитие дошкольников. Детские страхи
5. Готовность к обучению в школе.

Практическая часть.

Решение практических задач. Интерпретация детских рисунков. Студенты разбиваются на подгруппы, каждая из которых получает детские рисунки, отражающие типичные детские страхи. Предлагается обнаружить признаки эмоционального неблагополучия, придумать и описать ролевую игру, которая поможет ребенку справиться с тревогой и страхом (реализация аффективно-защитной функции игры).

Литература:

1. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – 4-е изд. – Москва: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93278
2. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428
3. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2018. – 194 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377
4. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология : [16+] / Г.С. Абрамова. – изд. испр. и перераб. – Москва: Прометей, 2018. – 708 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483177
5. Возрастная психология и психология развития=Developmentalpsychology : [16+] / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев ; отв. ред. В.В. Киселев. – Москва: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. – 228 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950

Изучение темы направлено на приобретение знаний основных закономерностей возрастного развития, стадий и кризисов развития, социализации личности, психологических особенностей различных возрастных групп, роли детства в развитии человека, индикато-

ры индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; умений самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития и инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования, способствовать развитию психических качеств с учетом сенситивных периодов развития, использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий, общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; опыта активного слушания, наблюдения, применения психологической теории, обучения, воспитания и развития детей с учетом возрастных особенностей, оценки показателей уровня и динамики развития ребенка, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития. Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-6 и ПК – 4.

Практическое занятие № 2.

Тема. Младший школьный возраст.

Теоретическая часть. Выступление студентов с докладами и презентациями.

План:

1. Социальная ситуация развития. Взаимодействие с взрослыми и сверстниками. Особенности общения с учителем. Освоение социальной роли ученика.
2. Учение как ведущая деятельность. Формирование основных компонентов учебной деятельности (мотивации, общих способов действий, самоконтроля, самооценки).
3. Когнитивное развитие младших школьников: особенности восприятия, памяти, мышления.
4. Эмоционально-волевая сфера личности.

Практическая часть.

Деловая игра «Психологическое консультирование», посвященная анализу причин школьной дезадаптации. Выбираются студенты на роли учителя, родителя, психолога. Студенты, не получившие роль, помогают психологу.

«Учитель» и «родитель» получают задание в виде набора трудностей, испытываемых ребенком в школе. Они излагают первичный запрос психологу, отвечают на дополнительные вопросы. «Психолог» должен разобраться в причинах проблем и дать рекомендации. «Психолог» и помогающая ему группа опираются на классификацию форм и причин школьной дезадаптации (раздаточный материал), а также на свои знания о готовности к обучению в школе и особенностях развития в данном возрасте. В целом, студенты должны определить и аргументировано доказать, что в основе изложенных проблем лежат определенные причины, на которые можно целенаправленно воздействовать. Преподаватель организует работу студентов, стимулирует, консультирует, помогает обобщить информацию и сформулировать итоги работы.

Литература:

1. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология: [16+] / Г.С. Абрамова. –изд. испр. и перераб. – Москва: Прометей, 2018. – 708 с.:

ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483177
2. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428
3. Возрастная психология и психология развития=Developmentalpsychology: [16+] / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев; отв. ред. В.В. Киселев. – Москва: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. – 228 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950
4. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 194 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377
5. Мандель, Б.Р. Психология развития: полный курс / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 743 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644
6. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 457 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/445354.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основных закономерностей возрастного развития, стадий и кризисов развития, социализации личности, психологических особенностей различных возрастных групп, роли детства в развитии человека, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы психодиагностики, закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ; умений самостоятельно анализировать научную литературу, применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития и инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования, способствовать развитию психических качеств с учетом сенситивных периодов развития, использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий, общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; опыта активного слушания, наблюдения, применения психологической теории, обучения, воспитания и развития детей с учетом возрастных особенностей, оценки показателей уровня и динамики развития ребенка, выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития. Изучение темы направлено на формирование компетенций УК-6 и ПК – 4.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Формы работы | Кол-во | Виды и формы |
|---|---|---|

| | часов | контроля |
|---|---|---|
| Подготовка к устным опросам | 8 | Выступление на занятии, участие в дискуссии |
| Подготовка деловым играм, решению кейс-задач на практических занятиях | 8 | Решение кейс-задач, участие в деловой игре |
| Подготовка докладов | 8 | Выступление на занятии. Участие в дискуссии |
| Написание рефератов | 10 | Проверка. Оценка |
| Подготовка к тестированию | 18 | Тестирование |
| Самостоятельное изучение отдельных тем программы: | 24 | Зачет |
| Подготовка к зачету | 18 | Зачет |
| Итого | 94 | |

Ряд тем студенты изучают самостоятельно. При самостоятельном изучении отдельных тем дисциплины рекомендуем воспользоваться следующим планом и списком литературы.

Тема. Психоаналитические теории развития.

План:

1. Структура личности по З.Фрейду.
2. Стадии психосексуального развития по З.Фрейду, их психологический смысл.
3. Чувство неполноценности и компенсация. Условия формирования комплекса неполноценности (А.Адлер).
4. Социальный интерес и развитие творческого «Я» (А.Адлер).
5. Влияние порядка рождения на развитие личности (А.Адлер).

Литература:

1. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – 4-е изд. – Москва: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93278
2. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428 (дата обращения: 06.11.2019). – ISBN 978-5-98704-606-7.
3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 457 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/445354

Тема. Бихевиоризм о развитии ребенка.

План:

1. Представления о природе человека и процессе психического развития Дж. Уотсона. Эксперимент «Маленький Альберт» (просмотр видеофрагмента).
2. Законы научения Э. Торндайка.
3. Теория оперантного научения Б.Ф. Скиннера. Жетонная система вознаграждения.
4. Использование метода подкреплений в формировании поведения (по К. Прайор)

Литература:

1. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – 4-е изд. – Москва: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93278
2. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428 (дата обращения: 06.11.2019). – ISBN 978-5-98704-606-7.
3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 457 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/445354.

Тема. Когнитивные теории развития.

План:

1. Сущность развития по Ж.Пиаже. Понятие «схема», процессы ассимиляции и аккомодации.
2. Стадии когнитивного развития по Ж.Пиаже. Феномены детского мышления.
3. Культурно-историческая теория развития Л.С. Выготского. Социальная ситуация как источник развития.
4. Уровень актуального и потенциального развития. Зона ближайшего развития.

Литература:

1. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология : [16+] / Г.С. Абрамова. – изд. испр. и перераб. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483177 (дата обращения: 06.11.2019). – ISBN 978-5-906879-68-4.
2. Баттерворт, Д. Принципы психологии развития / Д. Баттерворт, М. Харрис. – Москва :Когито-Центр, 2000. – 341 с. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209395

3. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428 (дата обращения: 06.11.2019). – ISBN 978-5-98704-606-7.
4. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 194 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377 .
5. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – 4-е изд. – Москва: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93278
6. Эльконин, Б.Д. Психология развития: учебник/Б.Д. Эльконин.-4-е изд. стер. - М.:Академия, 2008. -144с.

Тема. Гуманистическая психология о развитии ребенка

План:

1. Точка зрения на природу человека. Тенденция самоактуализации.
2. Иерархия потребностей. Дефицитарная мотивация и мотивация роста.
3. Развитие Я-концепции.
4. Потребность в позитивном внимании, условия ценности. Безусловное позитивное внимание.

Литература

1. Ермаков, В.А. Гуманистическая психология личности / В.А. Ермаков. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 126 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93263

Тема: Младенчество.

План:

1. Кризис новорожденности. Возрастная задача этапа новорожденности. Комплекс оживления.
2. Характеристика непосредственного эмоционального общения как ведущей деятельности младенчества. Явление «госпитализма».
3. Двигательное развитие младенца
4. Развитие активной и пассивной речи в младенческом возрасте.
5. Кризис одного года.

Литература.

1. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428 (дата обращения: 06.11.2019). – ISBN 978-5-98704-606-7.
2. Мандель, Б.Р. Психология развития: полный курс / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 743 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644

3. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – 4-е изд. – Москва: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93278
4. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 457 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/445354.

Тема. Ранний возраст.

План:

1. Социальная ситуация развития.
2. Предметная деятельность как ведущая. Развитие соотносящих и орудийных действий с предметами.
3. Физическое развитие ребенка.
4. Развитие восприятия, внимания, памяти и мышления.
5. Развитие речи.
6. Развитие личности. Кризис трех лет.

Литература.

1. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – 4-е изд. – Москва: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93278
2. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428
3. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2018. – 194 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377
4. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология : [16+] / Г.С. Абрамова. – изд. испр. и перераб. – Москва: Прометей, 2018. – 708 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483177
5. Возрастная психология и психология развития=Developmentalpsychology : [16+] / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев ; отв. ред. В.В. Киселев. – Москва: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. – 228 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950

Тема. Подростковый возраст.

План:

1. Социальная ситуация развития. Роль сверстника.
2. Ведущая деятельность. Стремление к группированию со сверстниками.
3. Особенности физического развития.

4. Психосоциальное развитие. Подростковый кризис.
5. Развитие самосознания. Подростковый эгоцентризм.
6. Когнитивное развитие.

Литература.

1. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология: [16+] / Г.С. Абрамова. – изд. испр. и перераб. – Москва: Прометей, 2018. – 708 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483177
2. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428
3. Возрастная психология и психология развития=Developmentalpsychology: [16+] / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев; отв. ред. В.В. Киселев. – Москва: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. – 228 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950
4. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 194 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377
5. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 457 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/445354.
6. Солдатова, Е. Л.Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез[Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 384 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/424096

Тема. Период юности.

План:

1. Возрастные задачи развития.
2. Социальный статус юношества.
3. Формирование мировоззрения и ценностных ориентаций.
4. Профессиональное самоопределение.
5. Дружба.

Литература:

1. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428
2. Возрастная психология и психология развития=Developmentalpsychology: [16+] / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев; отв.

ред. В.В. Киселев. – Москва: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. – 228 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950
3. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 194 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377
4. Мандель, Б.Р. Психология развития: полный курс / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 743 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644
5. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология: [16+] / Г.С. Абрамова. – изд. испр. и перераб. – Москва: Прометей, 2018. – 708 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483177

Тема. Ранняя и средняя взрослость.

План:
1. Возрастные задачи развития в ранней и средней взрослости.
2. Построение карьеры. Стратегии построения карьеры
3. Построение карьеры мужчинами и женщинами
4. Кризис середины жизни
5. Установление близких отношений. Трехкомпонентная теория любви Стернберга.
6. Проблемы современного брака
7. Родительство. Воспитание ребенка в неполной семье
8. Особенности эмоциональной сферы и общения в средней взрослости.

Литература:

1. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 194 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377
2. Баттерворт, Д. Принципы психологии развития / Д. Баттерворт, М. Харрис. – Москва :Когито-Центр, 2000. – 341 с. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209395
3. Мандель, Б.Р. Психология развития: полный курс / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 743 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644
4. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428

Тема. Поздний период жизни.

План:
1. Возрастные задачи развития

2. Особенности эмоциональной сферы.
3. Особенности самосознания.
4.Особенности общения.

Литература.

1. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология : [16+] / Г.С. Абрамова. – изд. испр. и перераб. – Москва : Прометей, 2018. – 708 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483177
2. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 194 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377
3. Мандель, Б.Р. Психология развития: полный курс / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 743 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644
4. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 457 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/445354.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-6 - способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | *Педагог* А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) А/03.6 (Развивающая деятельность) | Знает:<br>-законы развития личности, понимает ценность самообразования;<br>-факторы и общие закономерности развития, понимает роль обучения и собственной активности субъекта как факторов развития;<br>-основные научные концепции психического развития в отечественных и зарубежных психологических школах;<br>- основы психодиагностики.<br>В учебной деятельности:<br>- о необходимости дополнения информа- |

| | | |
|---|---|---|
| | | ции, полученной на аудиторных занятиях;<br>- источники получения необходимой информации;<br>- правила работы с информацией, создания учебных продуктов (выступления, конспекты, рефераты, презентации и т.д.)<br>Умеет:<br>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;<br>- самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных;<br>- формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов;<br>- владеетИКТ-компетентностями.<br>Имеет опыт:<br>- формирования универсальных учебных действий;<br>- формирования мотивации к обучению;<br>- самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий (универсальные учебные действия);<br>- психологического анализа поведения и результатов психодиагностики;<br>- самоорганизации, формирования мотивации к обучению. |
| ПК-4 – способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом | *Педагог*<br>А/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность) | Знает:<br>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни;<br>- законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;<br>- закономерности формирования детско- |

| | | |
|---|---|---|
| сенситивных периодов развития тех или иных психических и физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | *Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br>В/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста)<br>Д/01.6 (Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ) | взрослых сообществ, их социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ;<br>- основы психодиагностики лиц разных возрастных групп;<br>- психологические особенности различных возрастных групп;<br>- роль детства в психологии и развитии человека;<br>- психолого-педагогические особенности профессионального общения с людьми разных возрастных групп.<br>Умеет:<br>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения;<br>- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся;<br>- понимать документацию специалистов (психологов);<br>- составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося;<br>- владеть ИКТ-компетентностями;<br>- применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития, инструментарий психолого-педагогического анализа;<br>- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных характеристик;<br>- способствовать развитию психических функций и качеств с учетом сенситивных периодов развития. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Имеет опыт:<br>- анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с позиций возрастной психологии;<br>- формирования мотивации к обучению;<br>- проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).<br>- развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>- выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;<br>- применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;<br>- разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями;<br>- работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья. |

## 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

А. Текущую аттестацию.

Б. Промежуточную аттестацию.

В. Итоговую государственную аттестацию.

А. Текущая аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- решение кейс-задач;
- доклады;
- участие в групповой дискуссии;
- участие в деловой игре;
- тестирование.

Б. Промежуточная аттестация осуществляется в конце 6 семестра. Изучение данной дисциплины завершается зачетом.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предстоит ответить на ряд вопросов. Внимательно читайте указания к каждому заданию. В заданиях № 1, 4, 5, 6 необходимо соотнести заданное понятие с его характеристиками, обращайте внимание на количество правильных ответов (цифра в скобках). В заданиях № 2, 3, 7 необходимо самостоятельно сформулировать и разборчиво написать ответ. Будьте внимательны. Успехов!

Задание №1. Установите соответствие между понятиями и их определениями.

Понятия:

1. Развитие(1 правильный ответ)
2. Возраст (1)
3. Социальная ситуация развития(1)
4. Ведущий тип деятельности (2)
5. Новообразования личности(1)
6. Сенситивный период развития(1)
7. Кризис развития(1)
8. Зона ближайшего развития (1)
9. Биологическое созревание (1)
10. Социализация (2)
11. Онтогенез (1)

Определения:

1. Специфическое для каждого возраста отношение между ребенком и социальной средой.
2. Возрастной период, оптимальный для развития определенных психических свойств и процессов.
3. Психические изменения, которые впервые возникают на данной ступени и определяют, в основном, сознание, отношение к среде, поведение и ход дальнейшего развития.

4. Естественный процесс преобразования анатомических структур и физиологических процессов организма по мере его роста.
5. Реально имеющиеся у ребенка возможности, которые могут быть раскрыты и использованы для его развития при минимальной помощи со стороны окружающих людей.
6. Деятельность, в ходе которой появляются новые, характерные для данного возраста качественные особенности психики и поведения.
7. Последовательные, в целом, необратимые количественные и качественные изменения психики и поведения человека.
8. Процесс, благодаря которому человек становится членом социальной группы.
9. Краткие, но бурные стадии, сопровождаемые значительными сдвигами в развитии ребенка.
10. Формирование основных структур психики индивида в течение его жизни.
11. Усвоение всех установок, мнений, обычаев, жизненных ценностей, ролей и ожиданий конкретной социальной группы.
12. Деятельность, в наибольшей степени способствующая психическому развитию ребенка в данный период его жизни и ведущая развитие за собой.
13. Конкретная, относительно ограниченная во времени ступень психического развития индивида.
14. Плавное течение процесса развития, без резких сдвигов и перемен в личности ребенка, которые составляют большую часть детства.
15. Процесс порождения внешних действий на основе преобразования ряда внутренних структур, сложившихся на основе внешней социальной деятельности человека.
16. Становление структур психики в ходе биологической эволюции вида или социокультурной истории человечества.

Задание №2. Перечислите основные факторы развития:

Задание №3. Перечислите основные области развития:

Задание №4. Соотнесите указанные теории развития с их основными положениями:

1. Психоаналитическая теория детского развития (2 правильных ответа)
2. Бихевиоральная теория развития (2)
3. Генетическая психология (2)
4. Гуманистическая психология (2)
5. Культурно-историческая теория развития (2)

Основные положения:

1. Источник психического развития детей находится не внутри ребенка, а в его отношениях со взрослым.
2. Основа психического развития ребенка – развитие интеллекта. Благодаря мышлению ребенок постепенно строит все более адекватные схемы ситуации.
3. Движущие силы развития – врожденные бессознательные инстинкты. Развитие ребенка – это адаптация к преимущественно враждебной среде.

4. Психическое развитие – это процесс научения, приобретения опыта.
5. Детство – основной этап развития личности. Неудачи адаптации в раннем детстве сказываются пожизненно.
6. Развитие не может сводиться к адаптации, уравновешиванию со средой. Здоровая личность стремится к самоактуализации, личностному росту.
7. Отвергают идею возрастной периодизации.
8. Существуют два механизма построения схемы ситуации: ассимиляция и аккомодация.
9. Развитие ребенка – это присвоение им исторически выработанных форм и способов деятельности.
10. Важнейшим условием психического развития ребенка является безусловное позитивное внимание взрослого.

Задание №5. Соотнесите психологические новообразования и возрастные периоды:

1. Новорожденность (1)
2. Младенчество (2)
3. Ранний возраст (2)
4. Дошкольный возраст (2)
5. Младший школьник (2)
6. Подростковый возраст (3)
7. Юность (3)

Новообразования:

1. Профессиональное и личностное самоопределение
2. Наглядно-действенное мышление
3. Комплекс оживления
4. Чувство взрослости
5. Потребность в общении, эмоциональных отношениях с людьми
6. Выделение своего «Я», стремление к автономии
7. Произвольные формы поведения и деятельности
8. Внутренний план действия
9. Обращенность к коллективу сверстников
10. Внутренняя позиция школьника
11. Потребность в общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности
12. Становление «Я-концепции»

Задание №6. Приведите в соответствие возрастной период и соответствующую ему ведущую деятельность.

1. Младенчество
2. Ранний возраст
3. Дошкольный возраст
4. Младший школьник
5. Подростковый возраст
6. Юность

Виды деятельности:

1. Учебная деятельность

2. Эмоциональное общение со взрослым
3. Учебно-профессиональная деятельность
4. Эмоциональное общение со сверстниками
5. Сюжетно-ролевая игра
6. Предметная деятельность

Задание № 7. Закончите предложения.

1. Можно выделить 2 вида предметных действий в раннем возрасте:
2. Ведущим видом мышления в раннем возрасте является:
3. Внимание в раннем возрасте имеет следующие характеристики:
4. Новообразования кризиса 3 лет:
5. Сюжетно-ролевая игра в дошкольном возрасте выполняет 2 функции:
6. Развитие самооценки в дошкольном возрасте имеет следующие особенности:
7. Новообразованием кризиса 7 лет является:
8. Ведущим видом мышления в дошкольном возрасте является:
9. Можно выделить следующие компоненты готовности ребенка к обучению в школе:
10. В учебной деятельности можно выделить следующие компоненты:
11. Развитие познавательных процессов в младшем школьном возрасте происходит по следующим правилам:
12.Общение ребенка с учителем в младшем школьном возрасте имеет следующие характеристики:
13. Можно выделить следующие особенности физического развития подростков:
14. «Чувство взрослости» у подростков имеет следующие проявления:
15. Самосознание подростка характеризуется следующими особенностями:
16. Можно выделить следующие виды взрослости:
17. Основными психологическими особенностями юношеского возраста являются:
18. Эмоциональная сфера личности в юношеском возрасте имеет следующие характеристики:

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Предмет и методы психологии развития. Основные области развития человека.
2. Понятие о развитии. Общие характеристики развития. Основные факторы развития.
3. Психоаналитические теории развития ребенка. Периодизация психического развития З.Фрейда
4. Бихевиоризм о развитии ребенка.
5. Генетическая психология Ж.Пиаже о психическом развитии ребенка. Процессы ассимиляции и аккомодации. Этапы развития детского мышления.
6. Теория нравственного развития Л. Кольберга

7. Гуманистическая психология о развитии ребенка. Формирование Я-концепции. Безусловное позитивное внимание.
8. Культурно-историческая теория развития ребенка Л.С. Выготского.
9. Возрастная периодизация психического развития ребенка Эльконина Д.Б.
10. Стадии психосоциального развития человека по Э. Эриксону.
11. Представления о норме развития и психологическом здоровье человека.
12. Особенности развития ребенка первого года жизни. Кризис 1 года.
13. Познавательное развитие ребенка раннего возраста.
14. Психосоциальное развитие ребенка раннего возраста. Кризис 3 лет.
15. Общая характеристика дошкольного возраста. Ролевая игра как ведущая деятельность. Развитие общения с взрослыми и сверстниками в дошкольном возрасте.
16. Развитие самосознания в дошкольном возрасте.
17. Познавательное развитие ребенка дошкольного возраста.
18. Готовность к обучению в школе. Основные компоненты.
19. Общая характеристика младшего школьного возраста. Учение как ведущая деятельность. Структура учебной деятельности.
20. Познавательное развитие ребенка младшего школьного возраста.
21. Психосоциальное развитие ребенка младшего школьного возраста. Развитие общения, самосознания, эмоционально-волевой сферы.
22. Общая характеристика подросткового возраста. Особенности общения с взрослыми. Ведущая деятельность.
23. Психосоциальное развитие подростка. Развитие самосознания, становление характера.
24. Общая характеристика юношеского возраста. Биологическая, социальная и психологическая взрослость.
25. Ведущая деятельность и новообразования юношеского возраста.
26. Особенности общения с взрослыми и сверстниками в юношеском возрасте. Развитие самосознания в юношеском возрасте.
27. Период зрелости. Возрастные задачи развития. Особенности эмоциональной сферы, самосознания, общения.
28. Поздний период жизни. Возрастные задачи развития. Особенности эмоциональной сферы, самосознания, общения.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ефремова, О.И. Психология развития: учебное пособие для студентов педагогических институтов / О.И. Ефремова, Л.И. Кобышева. – Москва; Берлин:Директ-Медиа, 2018. – 194 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486377

2. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – 4-е изд. – Москва: Педагогическое общество России, 2004. – 402 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=93278
3. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Шаповаленко. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 457 с. — (Бакалавр.Академический курс).— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/445354.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология: [16+] / Г.С. Абрамова. – изд. испр. и перераб. – Москва: Прометей, 2018. – 708 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483177
2. Агафонова, Е. Б. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: хрестоматия / Е. Б. Агафонова.— Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2008.— 355 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213815
3. Баттерворт, Д. Принципы психологии развития / Д. Баттерворт, М. Харрис. – Москва :Когито-Центр, 2000. – 341 с. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209395
4. Батюта, М.Б. Возрастная психология / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. – Москва: Логос, 2011. – 306 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428
5. Возрастная психология и психология развития=Developmentalpsychology : [16+] / Г.В. Гнездилов, А.Б. Курдюмов, Е.А. Кокорева, В.В. Киселев ; отв. ред. В.В. Киселев. – Москва: БИБЛИО-ГЛОБУС, 2017. – 228 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=498950
6. Коломенская, В.В. Психология развития [Электронный ресурс]: учеб.пособие для бакалавров / И.И. Таран, В.В. Коломенская.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2016.— 281 с. — ISBN 978-5-9760-0045-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/603882
7. Мандель, Б.Р. Психология развития: полный курс / Б.Р. Мандель. – Москва; Берлин :Директ-Медиа, 2015. – 743 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279644
8. Плисенко, Н.В. Учебное пособие по возрастной психологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Плисенко.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2006.— 95 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/175330
9. Сборник заданий и упражнений по возрастной психологии / авт.-сост. С.А. Володина, И.А. Горбенко; Министерство образования и науки Российской

Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». – Москва : МПГУ, 2017. – 120 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471221

10. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез [Электронный ресурс]: учебник для бакалавриата и специалитета / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 384 с.— Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/424096
11. Таран, И.И. Психология зрелых возрастов [Электронный ресурс]: учеб.пособие для бакалавров / В.В. Смирнова, И.И. Таран.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014.— 311 с. — ISBN 978-5-350-00287-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/357989
12. Эльконин, Б.Д. Психология развития: учебник/Б.Д. Эльконин.-4-е изд. стер. - М.:Академия, 2008. -144с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. http://www.ru/education/ – список WWW-серверов образовательного назначения, университетов, институтов и образовательных центров России.
2. http://www.stack.net/msu/ – Центр средств массовой информации Московского государственного университета.
3. http://www.gnpbu.ru – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского (ГНПБ им. К.Д.Ушинского).
4. http://www.rsl.ru/ – Российская государственная библиотека.
5. http://www.http://www.nlr.ru:8101/ – Российская Национальная библиотека.
6. Библиотека психологической литературы BOOKAP (Booksofthepsychology) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bookap.info.
7. http://www.riis.ru/ – Международная образовательная ассоциация.
8. http://lib.ru/PSIHO/ – библиотека психологической литературы
9. http://www.biblio-online.ruЭБС «Юрайт».
10. https://biblioclub.ru/?page=dict «Университетская библиотека»
11. https://rucont.ru/ЭБС «Руконт»
12. http://www.psychology.ru/library
13. http://psychology.net.ru/articles/
14. http://psylib.myword.ru/

15. http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0
16. http://www.psycheya.ru/
17. http://pedlib.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общие рекомендации
- активно участвовать в обсуждениях психологических явлений на групповых занятиях;
- обязательно читать рекомендованную литературу;
- полезно завести словарь психологических терминов, что облегчает их усвоение и запоминание.

Характеристику основных возрастных периодов развития рекомендуем давать по следующему плану:
- общая характеристика развития в данный возрастной период (социальная ситуация развития, ведущая деятельность, основные новообразования);
- особенности физического развития (характер изменений размеров и массы тела, двигательное развитие, развитие головного мозга и анализаторных систем);
- когнитивное развитие (развитие познавательных процессов, речи, направленность познавательной активности);
- психосоциальное развитие (развитие самосознания, общения, черт характера).

При **решении кейс-задач** нужно усвоить общий способ решения некоторого класса конкретно-практических задач.

Например: Что должен делать воспитатель, если возникают ситуации, когда ребенок не убирает за собой игрушки, вещи и т.п.?

Чтобы решить данную задачу, надо провести содержательный анализ всех возможных причин этого явления, индивидуально-психологических особенностей ребенка и ситуации, в которой он находится. А именно: новичок ли ребенок в группе, спокойное ли его состояние или он возбужден, обычна ли его форма поведения, место и время в режиме дня этой ситуации, характер предыдущей и последующей деятельности, интерес, состояние здоровья и др.

В содержательный анализ надо включить основные характеристики ситуации, их взаимосвязь и взаимозависимость. Проследить, как изменение каждого параметра ситуации будет влиять на остальные параметры анализа. Выяснить, в какой зависимости они находятся.

Во всех ситуациях педагог должен быть внимательным, уважать личность ребенка. Решать вопрос конструктивно, приучая ребенка выполнять правила поведения. Контролировать и поощрять усилия ребенка.

Следует подчеркнуть, что каждая конкретно-практическая задача может быть переведена вучебную с тем, чтобы можно было осуществить содержательный анализ ее и найти общий способ решения.

**Решение задачи** осуществляется с помощью учебных действий, среди которых необходимо использовать преобразование ситуаций с тем, чтобы обнаружить отношения рассматриваемой задачи. Очень важно применять действие моделирования в графической или знаковой форме, что более наглядно приведет к содержательному анализу ситуации.

После освоения общего способа решения задачи желательно решить серию конкретно-практических задач в целях закрепления учебного материала.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам психологии, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.
2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самосто- | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

| | | |
|---|---|---|
| | ятельной работы | |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тренингов по психологии и для самостоятельной работы | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

**Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.*
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А.

# КЕЙС-ЗАДАНИЯ

## Психолого-педагогические задачи по курсу «психология развития»

1.Методы изучения психики ребенка

Задача 1.1. Студентка педучилища, выполняя курсовую работу по теме «Игра», должна была собрать необходимый фактический материал, используя метод наблюдения. Придя в детский сад, она обратилась к детям с такими словами: «Мне сегодня необходимо наблюдать за тем, как вы играете!»

Будут ли данные, полученные студенткой, достоверными? Какое необходимое условие было нарушено студенткой?

Задача 1.2. Многие исследователи отмечают, что во время наблюдения мы видим то, что уже знаем, а неизвестное проходит мимо нашего внимания.

Правомерно ли такое суждение? Что необходимо сделать, чтобы наблюдение было эффективным?

Задача 1.3. Воспитателю необходимо провести наблюдение за проявлениями характера Миши (5лет) и Саши (5 лет).

Составьте план наблюдения, предусматривающий вопросы, на которые необходимо обратить внимание.

Задача 1.4. При проведении исследования экспериментаторы заинтересовались особенностями внимания детей 3-4 лет, причинами их частой отвлекаемости, особенно во время занятий по развитию речи.

Какими методами следует воспользоваться исследователю, чтобы выяснить причину частой отвлекаемости детей?

Составьте план исследования на основе данного из методов. Подготовьте протокол для регистрации исследования.

Задача 1.5. Экспериментатору необходимо было выяснить объем памяти детей 5 лет. Он предложил детям для запоминания следующие слова: карандаш, кукла, конфетка и др. Дети сумели воспроизвести лишь небольшое количество слов.

В другой раз экспериментатор пришел в эту же группу детского сада и, поздоровавшись с детьми, предложил: «Давайте поиграем в магазин». Дети дружно согласились. «Я буду-продавцом, - сказал исследователь, - а вы будете покупателями. Вот мои товары: карандаш, кукла, конфетка (назвал те же слова, какие произносил и при первой встрече). Кто назовет больше слов, тому и достанется покупка.

На этот раз дети назвали больше слов.

Назовите причину резких отличий результатов эксперимента. Раскройте содержание понятий «естественный эксперимент» и «лабораторный эксперимент», назовите их отличительные особенности.

Задача 1.6. Исследователь предложил детям в детском саду нарисовать тематический рисунок «Моя семья».

Петя (6 лет) нарисовал такой рисунок: в центре листа – большой телевизор, рядом кресло, в котором сидит крупных размеров папа с большими руками и сигаретой, ближе к краю листа мальчик изобразил маленькую фигурку – это младший брат Вася. В верхнем углу – маленькая, ярко раскрашенная фигура мамы с большой сковородкой в руках.

Исследователь спросил Петю: «Почему ты себя не нарисовал?» - «А я не уместился», - ответил мальчик.

Можно ли по детским рисункам судить о психическом состоянии ребенка?

Можно ли по рисунку Пети сделать вывод о микроклимате в семье мальчика?

Задача 1.7. Воспитатель детского сада каждый вечер наблюдает за тем, как встречает тот или иной ребенок маму или бабушку, пришедших за ними, как он покидает группу детского сада.
На какие симптомы поведения детей, реакции должен обратить внимание воспитатель? Чем полезны эти наблюдения?

2.Основные закономерности психического развития ребенка
Задача 2.1. Среди некоторых родителей бытует мнение, что недостатки их детей: лень, непослушание, упрямство, нежелание заниматься – предопределены наследственностью.
Почему теория наследственности в настоящее время так распространена среди родителей? Назовите возможные причины.
Задача 2.2. Известно, что в развитии ребенка большую роль играет пример родителей, которым дети подражают.
Почему иногда у трудолюбивых родителей вырастают ленивые и пассивные дети?
Назовите возможные причины.
Задача 2.3. Известно, что игры дошкольников по содержанию, структуре и организации постепенно изменяются.
Однако замечено, что некоторые дети старшего возраста, недавно поступившие в детский сад, играют более примитивно, чем младшие по возрасту дети, которые посещали детский сад давно.
Чем можно объяснить такое явление? Дайте психологическое обоснование.
Задача 2.4. Мама Тамары (5 лет 9 мес.) хотела, чтобы ее дочь много знала и умела. Она решила заниматься с дочкой систематически. Мама многократно показывала ей, как класть кубики, чтобы построить дом. Рисование сводилось к копированию рисунков, сделанных самой мамой. Даже в игре дочери навязывались определенные действия.
Проанализируйте методы воспитания мамы.
Задача 2.5. Накануне 1 Сентября Мише исполнилось 5 лет 11 мес. Он в школу не пошел и остался в детском саду. Вите и Васе исполнилось 6 лет, и они пошли в школу.
Все мальчики одинаково развивались.
Через год было проведено повторное обследование этих детей. Оно выявило, что развитие Вити и Васи, обучавшихся в школе, было значительно выше, чем Миши, который продолжал посещать детский сад. При сравнении психического развития мальчиков, посещавших школу, более высокие показатели были обнаружены у Вити.
Назовите возможные причины разного психического развития мальчиков при условии, что они не болели и их физическое развитие было примерно одинаковым.
Задача 2.6. Одна родительница вспоминает: «Я своих родителей очень ненавидела за то, что они чрезмерно опекали меня. А сейчас очень даже им благодарна. Благодаря им со мной ничего не случилось. Руки-ноги целы».
Далее с вызовом добавила: «Я и со своим сыном буду обращаться так же. У меня всего один ребенок. Я рисковать не хочу».
Какие факторы, влияющие на развитие ребенка, не используются мамой? Каковы возможные последствия подобного воспитания?
Задача 2.7. Может ли происходить развитие человеческой индивидуальности без обид, ссор, ошибок и разочарований?
Охарактеризуйте кризисность периодов развития.

3. Психическое развитие детей от 1 года до 3 лет.
Задача 3.1. Назовите основные особенности развития ребенка раннего возраста.
Задача 3.2. Что должны делать родители, чтобы расширить самостоятельность ребенка при общении его с внешним предметным миром?

Задача 3.3. Проанализируйте процесс перехода от свободного манипулирования с вещами к предметной деятельности у ребенка раннего возраста при освоении им предметного мира.
Задача 3.4. Папа принес Диме (2 года 3 мес.) цветные карандаши. Дима стал рисовать, но у него ничего не получалось. Он сжимал карандаш в руке, линии выходили слабые, и на листе бумаги никак не появлялась елка, которую мальчик решил нарисовать.
Мама сказала, что сыну еще рано рисовать. Но папа настойчиво вкладывал карандаш в руку Диме и водил им по бумаге. «Давай сначала вместе нарисуем, а потом и у тебя получится», - сказал папа.
Мальчик полюбил рисование и с нетерпением ждал папу с работы, чтобы вместе с ним заняться любимым делом.
Проанализируйте поведение родителей и укажите, кто из них прав и почему.
Проанализируйте действие папы с точки зрения теории Л.С. Выготского о «зоне ближайшего развития».
Задача 3.5. «Это хорошо, что ты решил убрать карандаши, теперь можешь идти одеваться», - сказал воспитатель Ване (3 года).
Ваня и не думал этого делать, но после слов воспитателя он и сам поверил в то, что хотел убрать карандаши. Мальчик охотно выполнил подсказанные ему действия.
На какие особенности формирования личности ребенка опирался воспитатель в данном примере? Приведите свои примеры.
Задача 3.6. Миша (2 года 2 мес.), увидев, что мама надевает пальто, спросил: «Мама, ты куда?» - «Гулять», - ответила мама. «А мы меня возьмем с собой?» - спросил малыш.
Через несколько дней Миша подошел к маме и сказал: «Миша хочет кушать!»
Почему ребенок назвал себя в третьем лице? Как формируется у ребенка самосознание?
Задача 3.7. Миша (2 года 5 мес.) еще не знает, как ему поступить, чтобы стать «хорошим».
Какие критерии должны быть использованы в воспитании детей?

4. Психическое развитие детей дошкольного возраста.
Задача 4.1. Место, занимаемое дошкольником (ребенком от 3 до 7 лет)
среди окружающих людей, существенно отличается от того, которое характерно для ребенка раннего возраста.
Назовите особенности социальной ситуации развития дошкольника и приведите примеры из литературы и собственных наблюдений.
Задача 4.2. Докажите, что игра является основным видом деятельности ребенка дошкольного возраста. В каких видах деятельности происходит психическое развитие дошкольника?
Задача 4.3. Дети играли в игру «Магазин». Около продавца выстроилась очередь. Интересно было наблюдать за поведением детей в очереди.
Таня захотела стать старушкой. Она надела платок, взяла палочку в руку, сгорбилась и сказала: «Я – бабушка».
Витя, не хотевший никого пропускать, спросил: «Старенькая, да?»
- Конечно, бабушки всегда старенькие, - ответила Таня.
- Ну, тогда становись впереди меня. Бабушек надо пропускать, я знаю, - рассудительно заметил Витя.
Воспитатель похвалил мальчика: «Молодец, Витя, хорошо поступил».
Какие качества личности воспитываются у детей в приведенном примере? Проанализируйте действия воспитателя.
Задача 4.4 Весной около дома сажали деревья. На субботник семья Никитиных вышла в полном составе.
Взрослые копали ямы, носили землю. Дети поддерживали деревья, поливали их. Работали долго, пока все деревья не посадили. Родители попутно объясняли детям, что и для чего

надо делать, каждое их трудовое усилие поощряли. После работы всей семьей обошли вокруг дома и полюбовались на результаты своего труда.
Дайте психологическое обоснование совместной трудовой деятельности родителей и детей. Как родители должны продолжать трудовое воспитание своих детей, используя приобретенный опыт совместной работы?
Задача 4.5. Иногда дошкольник не задает вопросов взрослым.
Назовите возможные причины этого явления.
Задача 4.6. Существует мнение, что воображение у дошкольника развито лучше, чем у взрослого.
Правильно ли это утверждение? Дайте психологический анализ воображению дошкольника.
Задача 4.7. Охарактеризуйте особенности развития внимания у дошкольников.

5. Психическая готовность детей к обучению в школе.
Психические особенности детей 6 лет
Задача 5.1. Мама Вани (6 лет) считает, что ее сын имеет необходимый запас знаний, умений и навыков для обучения в школе. Он подготовлен интеллектуально, физически и т.д. Но в беседе с сыном мама узнала, что у него нет желания идти в школу.
С чем связано такое рассогласование? Будет ли успешно сын учиться в школе? Что необходимо предпринять?
Задача 5.2. Охарактеризуйте особенности физического развития ребенка 6-ти лет, начинающего обучение в школе.
Расскажите о важности развития двигательных возможностей ребенка для обученияв школе.
Дайте совет родителям по наблюдению за двигательной активностью ребенка, поступающего в школу.
Задача 5.3. Охарактеризуйте направленность развития познавательных процессов у детей, начинающих обучение в школе.
Задача 5.4. Разговор двух мам в метро: «Послушай, я обратила внимание, что моя Алена только и говорит «хочу, да хочу», а ведь ей в этом году идти в школу, где одного «хочу» уже мало».
Обоснованны ли опасения мамы?
Как должна изменяться мотивация поведения ребенка данного возраста?
Задача 5.5. На конкретных примерах покажите особенности формирования произвольного поведения старшего дошкольника. Подкрепите свои наблюдения теоретическими положениями.
Задача 5.6. Как изменяется система отношений («ребенок-учитель»; «ребенок-одноклассники»; «ребенок-родители») детей 6-ти лет, начинающих обучение в школе?
Задача 5.7. Сережа (6 лет 5 мес.) учится в первом классе. Он сообщает маме: «Саша теперь у нас не главный».
-- А когда он был главным? – удивляется мама.
-- В детском саду. Он умел хорошо бегать, прыгать, когда мы играли.
-- А теперь он не умеет этого делать?
-- Мама, как ты не понимаешь? Умеет, конечно, но теперь это не главное!
-- А что же теперь главное?
-- Теперь главное, как ты учишься!

Как изменилось содержание отношений детей между собой в школе по сравнению с детским садом? Дайте психологическое обоснование.
Раскройте особенности общения детей друг с другом в школе.
Задача 5.8. Таня (6 лет 4 мес.) учится в первом классе. Ей трудно дается учение, особенно чтение. Дома мама усаживает ее за стол и начинает спрашивать: «как называется эта буква?» Девочка молчит.

--Ну что, ничего не знаешь! На, учи сама! – и мама уходит по своим делам на кухню. Через некоторое время возвращается и проверяет. Улучшений в чтении нет! – сегодня гулять не пойдешь, будешь читать!

Дайте психологическое обоснование характеру общения мамы с дочкой. Как построить общение с детьми, начинавшими обучение в школе и столкнувшимися с первыми трудностями в учении?

Задача 5.9. Учительница, которая ранее работала с подростками, начла обучать шестилеток. Она поделилась своими переживаниями с опытной учительницей начальных классов: «моим шестилеткам только бы играть да играть. В это время они активные, радостные и умненькие. А как только я говорю, что на уроке надо учиться, а не играть, так они становятся какими-то другими».

Почему так происходит? Какое обоснование даст опытная учительница в данной ситуации? Раскройте особенности противоречия между игрой и учебной деятельностью. Каковы способы его разрешения?

Задача 5.10. Сережа был довольно развитым мальчиком. К моменту поступления в школу он мог читать, знал много стихов. Несмотря на то, что Сережа пошел в школу с большой радостью, с первых дней учебы он стал нарушать школьную дисциплину: вертелся на уроках, не слушал объяснений учителя.

Пока домашнее задание представляло для него какой-то интерес и новизну, он, хотя и недостаточно аккуратно, но выполнял его. Но как только Сережа стал обнаруживать трудности в обучении, преодоление которых требовало систематических занятий, волевых усилий, мальчик стал получать плохие отметки.

Что послужило причиной неуспехов Сережи в школе? Как помочь мальчику хорошо учиться?

Задача 5.11. Охарактеризуйте психологическую и физическую готовность ребенка к обучениюв школе.

Задача 5.12. Мама 6-летней девочки рассказывает: «У меня растет дочь Оксана, скоро она пойдет в школу.

В детском саду о ней хорошо отзываются: активная, развитая, послушная. Но мы с мужем заметили: Оксана старается всегда быть первой и этой цели добивается не лучшими средствами. Мы объясняем ей, что первой хорошо быть, если достигаешь этого честно. Как помочь дочери научиться считаться с другими? Думаем, в школьном коллективе ей может быть нелегко».

Права ли мама в своих волнениях? Что можно посоветовать маме?

Задача 5.13. Учительница первого класса, работая с 6-тилетними детьми, старалась активизировать учебную деятельность учащихся на уроке. Она стремилась, чтобы ее уроки проходили живо, эмоционально, когда кто-то из учащихся тянул время с ответом, она нетерпеливо прерывала его и спрашивала других.

Постепенно класс разделился на очень активных, быстрых учеников и пассивных, медлительных.

Среди пассивных оказался 6-летний Петя. Раньше он посещал логопедическую группу детского сада. На уроке Петя нередко заикался во время ответа. Учительница мгновенно делала выводы: «садись, не выучил!» В школе заикание у Пети усилилось.

Проанализируйте данную ситуацию. Дайте оценку взаимоотношений в системе «ребенок-учитель».

Задача 5.14. Доказано, что большая часть детей 6-ти лет идет в школу с большим интересом и готовностью выполнять учебные задания. Дети живо воспринимают слово учителя и активно выполняют его требования. Но в дальнейшем некоторые из них сталкиваются со сложностями, необходимостью уметь выбирать между «надо» и «хочу», «интересно» и «неинтересно», «умею» и «не хочу».

Назовите причины данного явления. Как приобщить детей к учению?

Задача 5.15. Все родители настроены на то, чтобы общаться с ребенком, но общение общению рознь. Одно мама, когда ее сын Коля (5,5 лет) пролил молоко, закричала на него: «Ах, ты, неряха! Вечно ты что-то разливаешь», - и устроила сцену.
Какова может быть реакция сына на данный стиль общения? Каковы могут быть последствия развития личности ребенка? Продумайте варианты правильного поведения мамы.
Задача 5.16. Родители Саши (5 лет) стремились не допускать проявления каких-либо отрицательных качеств у сына. Каждый раз они обращали внимание на нарушения сыном дисциплины. Тем не менее первоклассник дрался с ребятами, и довольно жестоко. Узнав об этом, родителя расстроились, говоря, что они ничему плохому его не учили. Пресекали всякие нарушения дисциплины.
Дайте психологический анализ установки родителей в воспитании сына. В чем действия родителей были неправильными? Почему Саша стал совершать дурные поступки?

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., зав. кафедрой
спортивной медицины и
адаптивной физической культуры — Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
Высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# КОМПЛЕКСНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ И ИНВАЛИДОВ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
***Направленность (профиль подготовки):* физическая реабилитация**

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестры – 7,8
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработала
Федоскина Е.М., к.п.н., доцент

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта..3
2. Результаты обучения по дисциплине ……...4
3. Место дисциплины в структуре ООП ……...5
4. Объём дисциплины и виды учебной работы..……..6
5. Содержание дисциплины……...6
5.1.Количество часов по видам занятий……...6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….7
5.2.1. Содержание лекционных занятий……...7
5.2.2. Содержание практических занятий……....7
6. Самостоятельная работа студентов . … ……. ……...11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……..14
7.1.Показатели и критерии оценки компетенций на этапе изучения дисциплины……...14
7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы……..17
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…….17
7.2.2. Тестовые задания…….20
7.2.3. Вопросы к зачету…….21
8. Перечень литературы……22
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для изучения дисциплины……23
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины….23
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….25

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
профилактический;
научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ПК-2. Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

ПК-3. Способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций

ПК - 4 – Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2.Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>-Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития<br>-Педагогические закономерности организации образовательного процесса | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)<br>ОТФ - Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>ТФ (А/03.6) Развивающая деятельность | ПК-3 |
| -Основы организации здорового образа жизни<br>-Теоретические основы организации методической адаптивной физической культуре и спорту<br>-Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту<br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>ТФ (В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | ПК-2 |
| **Уметь:**<br>-Самостоятельно разработать физкультурно-оздоровительные тренировочные комплексы занятий адаптивной физической культурой и спортом, методическое обеспечение профессиональных образовательных программ по видам адаптивного спорта, программы учебно-спортивной подготовки и организации физкультурно-спортивной деятельности<br>-Осуществлять календарно-тематическое планирование с учетом особенностей возраста, вида спорта, специфики заболеваний лиц | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту<br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>ТФ (В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями | ПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | здоровья | |
| - Владеть методами диагностики и оценки реабилитационного потенциала клиента, навыками оценки его состояния по данным врачебной медико-физиологической оценки<br>-Оценивать индивидуальный прогресс реабилитанта | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)<br>ОТФ - Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>ТФ (А/03.6) Развивающая деятельность | ПК-3 |
| **Иметь опыт:**<br>- Формирование состава групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом основного дефекта и психофизического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту<br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>ТФ (В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | ПК-2 |
| -Освоение и адекватное применение специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу | ПС - 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель) утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 № 544<br>ОТФ - Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, | ПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| | основного общего, среднего общего образования<br>ТФ (А/03.6) - Развивающая деятельность | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, к обязательным дисциплинам Блока дисциплин: **Б1.В.14**. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Основы физической реабилитации», «Лечебная физическая культура», «Теория и организация адаптивной физической культуры».

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | … | … | … | … | 7 | 8 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | **16** | | | | | **6** | **10** |
| Лекции | | 4 | | | | | 2 | 2 |
| Практические занятия | | 12 | | | | | 4 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | | | | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 88 | | | | | 44 | 44 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | | | | | | 108 |
| | **ЗЕ** | **3** | | | | | 1,5 | 1,5 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

***Разделы дисциплины***

| N п/п | Наименование тем и разделов | Всего, час | Аудиторные занятия, час | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практические | |
| 1 | .Введение в курс «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» | 10 | 2 | - | 8 |
| 2 | Реабилитация инвалидов | 10 | - | 2 | 8 |
| 3 | Медицинская реабилитация как компонент комплексной реабилитации инвалидов. | 10 | 2 | - | 8 |
| 4 | Физическая реабилитация как составная часть медицинской, трудовой и социальной реабилитации | 8 | - | - | 8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Технологии социальной реабилитации | 8 | - | - | 8 |
| 6. | Структура системы социальной реабилитации инвалидов в РФ | 10 | - | 2 | 8 |
| 7. | МСЭК, структура и функции | 10 | - | 2 | 8 |
| 8. | Социальная и профессиональная реабилитация | 12 | - | 4 | 8 |
| 9. | Организация реабилитационного процесса | 8 | - | - | 8 |
| 10. | .Комплексная реабилитация отдельных категорий инвалидов | 8 | - | - | 8 |
| 11. | Медицинская модель инвалидности | 10 | - | 2 | 8 |
| | Всего (включая 4 часа на итоговый контроль): | 108 | 4 | 12 | 88 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1.Содержание лекционных занятий (4 часа)

### Тема 1. Введение в курс «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» (2 часа)

Введение в курс «Комплексная реабилитация больных и инвалидов». Исторический аспект формирования медицинской помощи. Современные представления об инвалидности. Социология здоровья. Социология болезни. Общественное здоровье.

Данная тема направлена на приобретение **знаний** в области современных представлений об инвалидности, социологии здоровья и болезни, общественном здоровье; **умений** формулировать основные задачи реабилитации, подбирать соответствующие средства и методы адаптивной физической культуры; **опыта практической работы** проведения занятий с инвалидами разных нозологических групп и формирование профессиональных компетенций ПК-2. ПК-3, ПК-6.

Литература основная 1,2,3; дополнительная 1,2.

Данная тема направлена на приобретение **знаний** в области современных

### Тема 2. Медицинская реабилитация как компонент комплексной реабилитации инвалидов (2 часа)

Медицинская реабилитация как компонент комплексной реабилитации инвалидов. Методы и задачи медицинской реабилитации. Система медицинской реабилитации и ее нормативно-правовое обеспечение.

Данная тема направлена на освоение студентами теоретических знаний, касающихся теории и методологии комплексной реабилитации; на формирование у студентов знаний об исторических аспектах формирования медицинской помощи, развивает следующие умения: формулировка задач реабилитации, подборка соответствующих средств и методов адаптивной физической культуры. Позволяет приобрести навыки проведения занятий во всех видах комплексной реабилитации больных и инвалидов. ОПК-5; ПК-18.

Литература основная:1,2,3; дополнительная: 1,2.

### 5.2.2. Содержание практических занятий (12 часов)

**Тема 1. Реабилитация инвалидов (2 часа)**

План:

1. Сущность реабилитации.
2. Содержание реабилитации.
3. Принципы реабилитации.
4. Понятие «инвалидности»
5. Права инвалидов.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914

2.Иванов, И.Н. Инвалидность как социальная проблема. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем инвалидности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 71 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230536

3.Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография/ Н.Д. Султанова, Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.—Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773

4.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие / Е.М.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 160 с.

5.Федоскина, Е.М. Основы социальной реабилитации инвалидов: учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск, 2012. – 120 с.

Данная тема направлена на приобретение **знаний** в области реабилитации и инвалидности; **умений** применять знания в области комплексной реабилитации**; опыта практической работы** с лицами, имеющими статус «инвалид» и формирование профессиональных компетенций ПК-2. ПК-3, ПК-6.

**Тема 2. Структура системы социальной реабилитации инвалидов в РФ (2 часа)**

План:

1.Социальные институты.
2.Организация и устройство реабилитационных центров.
3.Международная система организации реабилитации.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-

9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914
2.Иванов, И.Н. Инвалидность как социальная проблема. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем инвалидности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 71 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230536
3.Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография/ Н.Д. Султанова, Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.—Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773
4.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие / Е.М.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 160 с.
5.Федоскина, Е.М. Основы социальной реабилитации инвалидов: учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск, 2012. – 120 с.

Данная тема направлена на приобретение **знаний** структуры системы социальной реабилитации инвалидов РФ; **умений** понимать организацию и устройство реабилитационных центров**; опыта практической работы** проведения занятий с инвалидами разных нозологических групп и формирование профессиональных компетенций ПК-2. ПК-3, ПК-6.

## Тема 3. Роль МСЭК в реабилитации больных (2 часа)

План:

1.МСЭК, структура и функции.
2.Группы инвалидности по МСЭК.
3.Роль МСЭК в реабилитации больных.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914
2.Иванов, И.Н. Инвалидность как социальная проблема. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем инвалидности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 71 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230536
3.Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография/ Н.Д. Султанова, Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.—Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773
4.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие / Е.М.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 160 с.
5.Федоскина, Е.М. Основы социальной реабилитации инвалидов: учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск, 2012. – 120 с.

Данная тема направлена на приобретение **знаний** структуры и основных функций МСЭК; умений применять полученные знания при определении групп инвалидности**; опыта практической работы** в процессе

реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья групп и формирование профессиональных компетенций ПК-2. ПК-3, ПК-6.

**Тема 4. Социальная и профессиональная реабилитация (4 часа)**

План:

1. Трудотерапия, оккупационная терапия.
2. Нормативные документы.
3. Социальные институты.
4. Организация и устройство реабилитационных центров.
5. Международная система организации реабилитации.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914

2.Иванов, И.Н. Инвалидность как социальная проблема. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем инвалидности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 71 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230536

3.Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография/ Н.Д. Султанова, Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.—Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773

4.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие / Е.М.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 160 с.

5.Федоскина, Е.М. Основы социальной реабилитации инвалидов: учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск, 2012. – 120 с.

Данная тема направлена на приобретение **знаний** в области социальной и профессиональной реабилитации; **умений** применять полученные знания при проведении трудотерапии и оккупационный терапии; **опыта практической работы** с лицами, имеющими статус «инвалид» в условиях реабилитационного центра и формирование профессиональных компетенций ПК-2. ПК-3, ПК-6.

**Тема 5. Медицинская модель инвалидности (2 часа)**

План:

1. Медицинское обслуживание.
2. Протезирование.
3. Обеспечение транспортными средствами.
4. Профессиональная реабилитация.
5. Применение труда инвалидов.

Литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А.

Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914
2.Иванов, И.Н. Инвалидность как социальная проблема. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем инвалидности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 71 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230536
3.Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография/ Н.Д. Султанова, Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.—Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773
4.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие / Е.М.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 160 с.
5.Федоскина, Е.М. Основы социальной реабилитации инвалидов: учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск, 2012. – 120 с.

Данная тема направлена на приобретение **знаний** при изучении медицинской модели инвалидности; **умений** применять полученные знания в процессе профессиональной реабилитации; **опыта практической работы** с лицами с ограниченными возможностями здоровья и формирование профессиональных компетенций ПК-2. ПК-3, ПК-6.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Введение в курс «Комплексная реабилитация больных и инвалидов» | 8 | Проверка реферата |
| 2. | Реабилитация инвалидов. | 8 | Проверка реферата |
| 3. | Медицинская реабилитация как компонент комплексной реабилитации инвалидов. | 8 | Устный опрос |
| 4. | Физическая реабилитация как составная часть медицинской, трудовой и социальной реабилитации. | 8 | Контрольная работа |
| 5. | Технологии социальной реабилитации. | 8 | Контрольная работа |
| 6. | Структура системы социальной реабилитации инвалидов в РФ. | 8 | Устный опрос |
| 7. | МСЭК, структура и функции. | 8 | Устный опрос |
| 8. | Социальная и профессиональная реабилитация. | 8 | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9. | Организация реабилитационного процесса. | 8 | Проверка реферата |
| 10. | Комплексная реабилитация отдельных категорий инвалидов. | 8 | Проверка реферата |
| 11. | Медицинская модель инвалидности | 8 | Реферат |
| 12. | Итого: | 88 | |

Студентам следует усвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

**1.Введение в курс «Комплексная реабилитация больных и инвалидов».**

1.Дать определения следующим терминам: «болезнь», «нарушение функции», «ограничение жизнедеятельности», «социальная недостаточность», «инвалидность».

2.Схема формирования инвалидности.

3.Организация комплексной реабилитации больных и инвалидов.

**2.Реабилитация инвалидов.**

1.Система реабилитации больных и инвалидов.

2.Принципы комплексной реабилитации.

3.Основные задачи комплексной реабилитации больных и инвалидов.

**3.Медицинская реабилитация как компонент комплексной реабилитации инвалидов.**

1.Восстановительная терапия.

2.Реконструктивная хирургия.

3.Протезирование.

4.Ортезирование.

**4.Физическая реабилитация как составная часть медицинской, трудовой и социальной реабилитации.**

1.Профессиональная ориентация.

2.Профессиональное образование.

3.Рациональное трудоустройство.

4.Социально-средовая реабилитация.

5.Социально-бытовая адаптация.

**5.Технологии социальной реабилитации.**

1. Индивидуальный уровень технологии социальной реабилитации.

2.Групповой уровень технологии социальной реабилитации.

3.Индивидуальная программа социальной реабилитации.

4. Обучение инвалидов навыкам самообеспечения в быту.

5.Технические средства реабилитации индивидуального и бытового предназначения.

**6.Структура системы социальной реабилитации инвалидов в РФ.**

1.Государственные, власти субъекта Российской Федерации.

2.Муниципальные органы местного само управления.

3.Негосударственные, общественные или религиозные организации.

4.Классификация деятельности реабилитационных учреждений.

-реабилитационно-экспертные;
-реабилитационно-образовательные;
- реабилитационно-социальные;
-реабилитационно-медицинские;
-реабилитационно-производственные.

**7.МСЭК, структура и функции**

1.Определение, структура, организация работы, функции.
2. Причины инвалидности.
3.Структура причин инвалидности.
4.Уровень первичной инвалидности в РФ.

**8.Социальная и профессиональная реабилитация.**

1.Профессиональная ориентация.
2.Пофессиональное образование людей с ОВЗ.
3.Социально-трудовая адаптация.
4.Трудоустройство и трудовая заеятость.

**9.Организация реабилитационного процесса.**

1. Дать понятие реабилитационного потенциала.
2. Реабилитационный прогноз.
3.Критерии установления групп инвалидности.
4. Составление индивидуальной программы реабилитации.

**10.Комплексная реабилитация отдельных категорий инвалидов.**

1. Физические методы лечения: физиотерапия, в том числе электролечение (гальванизация, электрофорез, электросон, электростимуляция, амплипульстерапия, флюктуризация, дарсонвализация, индуктотермия, УВЧ– и СВЧ-терапия, магнитотерапия, и т. д.), светолечение (инфракрасное облучение, ультрафиолетовое облучение, лечение ультразвуком, включая ультрафонофорез), водолечение – бальнеотерапия (ванны, души, обливания, лечение минеральными водами), теплолечение (парафино-, озокеритолечение, аппликации и ванны), ингаляционная терапия (аэрозоль– и аэроионотерапия, галотерапия), лазеротерапия, криотерапия, баротерапия, оксигенотерапия и др.
2. ЛФК – лечебная гимнастика (индивидуальная и групповая), утренняя гигиеническая гимнастика, дозированные прогулки и восхождения (терренкур), ближний туризм, спортивные упражнения, спортивные игры и др.
3. Механотерапия.
4. Массаж (сегментарный, точечный, перкуссионный, вибромассаж и т. д.).
5. Психотерапия.
6. Диетотерапия.

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

Основная литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А.

Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914
2.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие / Е.М.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 160 с.
3.Федоскина, Е.М. Основы социальной реабилитации инвалидов: учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск, 2012. – 120 с.

Дополнительная литература:

1.Иванов, И.Н. Инвалидность как социальная проблема. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем инвалидности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 71 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230536
2.Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография/ Н.Д. Султанова, Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.—Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-2- Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» В/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | ***Знает:*** технологии социальной реабилитации; - структуру индивидуальной программы социальной реабилитации; - структуру системы социальной реабилитации инвалидов в РФ. ***Умеет:*** –проводить обследование для постановки диагноза; -гибкое планирование и мониторинг ***Имеет*** *опыт:* непосредственного взаимодействия с больными (инвалидами) с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций средствами физической реабилитации |
| ПК-3- способен развивать | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, | **Знает:** -организацию и устройство реабилитационных центров; |

| | | |
|---|---|---|
| физические качества, обучать новым способам двигательных действий лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. | среднем общем образовании) (воспитатель, учитель) А/03.6 Развивающая деятельность 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» В/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | -о международной системе организации реабилитационного процесса; -структуру МСЭК; - роль МСЭК в реабилитации больных.<br>**Умеет:** - объективно оценивать эффективность реабилитационных мероприятий.<br>**Имеет опыт:** - проведения методики комплексной реабилитации, направленной на развитие физических и психических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций.<br>- Выявлять потребности и приоритеты инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в реабилитации, физическом развитии и в формировании их жизненно важных навыков<br>-Формировать группы для занятий адаптивной физической культурой с учетом возраста, уровня физического развития, степени тяжести и структуры нарушений функций организма, состояния сохранных функций |

### 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| ПК-2- Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после | | |

| | | |
|---|---|---|
| физических нагрузок | | |
| ***Знает:*** -технологии социальной реабилитации; -структуру индивидуальной программы социальной реабилитации; - структуру системы социальной реабилитации инвалидов в РФ.<br>***Умеет:*** –проводить обследование для постановки диагноза; -гибкое планирование и мониторинг<br>***Имеет опыт****:* - непосредственного взаимодействия с больными (инвалидами) с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций средствами физической реабилитации | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>**Знает**: – современные представления об инвалидности; - элементарные средства комплексной реабилитации; - сущность и содержание реабилитации.<br>**Умеет**: –включать в комплекс общеразвивающие упражнения<br>**Имеет опыт**: - подбора адекватной физической нагрузки для яиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает**: – права инвалидов; -организацию и устройство реабилитационных центров; - международную систему организации реабилитации.<br>**Умеет**: - подбирать адекватную физическую нагрузку для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Имеет опыт**: – составления комплекса реабилитационных мероприятий для восстановления нарушенных или временно утраченных функций;<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** – технологии социальной реабилитации; - структуру индивидуальной программы социальной реабилитации; -<br>структуру системы социальной реабилитации инвалидов в РФ.<br>**Умеет:** – проводить обследование для постановки диагноза; -гибкое планирование и мониторинг<br>**Имеет опыт:** – непосредственного взаимодействия с больными (инвалидами) с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций средствами физической реабилитации | Устный опрос<br>Реферат<br>Тестирование |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | |
| ***Знает:***<br>**-**организацию и устройство реабилитационных центров; -о международной системе организации реабилитационного процесса; -структуру МСЭК; - роль МСЭК в реабилитации больных.<br>**Умеет:** - объективно оценивать эффективность реабилитационных мероприятий.<br>**Имеет опыт:** - проведения | **Пороговый уровень** (удовлетворительно)<br>**Знает:** - сущность и содержание реабилитации; - принципы реабилитации; -основные социальные институты<br>**Умеет:** - учитывать в процессе реабилитации развитие физических качеств лиц с ОВЗ;<br>**Имеет опыт:** - обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает:** - группы инвалидности по МСЭК<br>**Умеет:** - составлять комплекс по комплексной | Устный опрос<br>Реферат<br>Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| методики комплексной реабилитации, направленной на развитие физических и психических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом степени нарушенных или навсегда утраченных функций<br>**Имеет опыт: -** применения физических упражнений оздоровительной направленности в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** -организацию и устройство реабилитационных центров; -о международной системе организации реабилитационного процесса; -структуру МСЭК; - роль МСЭК в реабилитации больных.<br>**Умеет:** - объективно оценивать эффективность реабилитационных мероприятий.<br>**Имеет опыт:** - проведения методики комплексной реабилитации, направленной на развитие физических и психических качеств и обучение новым двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- тестирование (письменное);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация,** осуществляется в форме зачета.

### Темы рефератов

1. История развития реабилитации.
2. Традиционные и нетрадиционные методы лечения и реабилитации.

3. Роль общества в социальной реабилитации инвалидов.
4. Роль государства в профессиональной реабилитации инвалидов.
5.Понятие инвалидности. Врождённая и приобретённая инвалидность.
6.Модель государственной службы реабилитации инвалида.
7.Основания для установления причины инвалидности.
8. Средства физической культуры и спорта в системе реабилитации.
9.Установление причины инвалидности.
10.Инвалидность с детства.
11.Разработка индивидуальных программ реабилитации инвалидов.
12.Законадательные акты, регулирующие вопросы формирования и реализации индивидуальной программы инвалидов.
13.Медико-социальная экспертиза.
14.Социальная интеграция инвалидов и окружающая среда.
15.Этапы реабилитации.
16. Диспансерно-поликлинический этап реабилитации.
17.Стационарный этап реабилитации.
18.Основные принципы физической реабилитации
19. Штатное расписание реабилитационных учреждений.
20. Материально-техническая база реабилитационных учреждений.
21. Методы реабилитационного обследования.
22. Организация и устройство реабилитационных центров.
23.Особенности физической реабилитации инвалидов.
24. Содержание и задачи кинезотерапии.
25. Методы оценки эффективности кинезотерапии.
26. Вспомогательные средства кинезотерапии.
27. Развитие медицинской реабилитации в России.
28.Профессиональная реабилитация инвалидов.
29.Государственная политика в области профессиональной подготовки инвалидов.
30. Нормативные правовые документы, регламентирующие развитие адаптивной физической культуры и спорта среди инвалидов.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа.

**Вариант 1.**

**1. Что изучает реабилитология?**

1) саногенетические механизмы восстановления организма
2) использование специфических функциональных нагрузок
3) воздействие методов реабилитации на организм человека
4) все вышеперечисленное *

**2. Какой принцип охраны и улучшения здоровья населения является основополагающим?**

1) увеличение и улучшение стационарной помощи
2) усиление профилактического направления медицины *
3) улучшение психологической помощи населению
4) развитие профессионального спорта
5) развитие народной медицины

**3. Что не относится к этапам реабилитации?**

1) стационарный
2) диспансерно-поликлинический
3) санаторно-курортный
4) профилактический *

**4. Что не предусматривает реабилитационный диагноз?**

1) нозологическую форму и ее вариант
2) фазу течения процесса
3) степень компенсации имеющихся расстройств
4) состояние регуляторных систем
5) этиопатогенетический вариант *

**5. Компенсация - это способность к возмещению утраченной функции за счет чего?**

1) усиления деятельности поврежденного органа или других органов *
2) полноценной заместительной терапии
3) трансплантации
4) улучшения микроциркуляции

5) экстирпации

**6. Гидротерапевтические процедуры исключают что?**

1) души
2) компресс
3) влажные укутывания
4) питье минеральной воды *
5) обливание

**7. Что относится к средствам кинезотерапии?**

1) массаж
2) двигательные режимы
3) трудотерапия
4) ЛФК
5) все вышеперечисленное *

**8. Больных с патологией желудочно-кишечного тракта направляют на какие курорты?**

1) климатические
2) бальнеологические *
3) грязевые
4) местные

5) горные

**9.Когда санаторно-курортная реабилитация противопоказана при ревматизме?**

1) в активной фазе I степени
2) в активной фазе II степени
3) в активной фазе III степени *
4) в случае недостаточности кровообращения II степени
5) при осложнении - стенозе митрального отверстия

**10. Что является основным компонентом в реабилитации больных с хроническими неспецифическими заболеваниями легких?**

1) прекращение курения
2) образование больного и его семьи
3) физические упражнения
4) респираторная терапия
5) все вышеперечисленное *

Вариант 2.

**1. Какой показатель не характеризует общественное здоровье?**

1) трудовой активности населения *
2) заболеваемости
3) инвалидности
4) демографических показателей
5) физического развития населения

**2. Что не относится к основным принципами медицинской реабилитации?**

1) раннее начало
2) системность и этапность
3) партнерство врача и больного
4) законченность (выздоровление или максимальное восстановление)
5) государственность *

**3. Что не относится к основным физиотерапевтическим подразделениям в системе здравоохранения?**

1) физиотерапевтический кабинет
2) физиотерапевтическое отделение
3) физиотерапевтическая поликлиника
4) физиотерапевтическая больница
5) санаторий-профилакторий *

**4. Как соотносятся между собой понятия профилактика и реабилитация?**

1) профилактика и реабилитация - разные понятия
2) профилактика и реабилитация - идентичные понятия
3) реабилитация является составной частью профилактики *

**5. В отношении кого проводится охрана и укрепление здоровья здоровых в Российской Федерации?**

1) здоровых и имеющих одно-два заболевания в стадии стойкой ремиссии *
2) абсолютно здоровых мужчин и женщин
4) части населения, имеющей дезадаптационные явления
5) граждан с хроническими заболеваниями

**6. Что означает понятие «здоровье»?**

1) полное физическое, духовное и социальное благополучие *
2) отсутствие хронических заболеваний и функциональных нарушений
3) отсутствие физических и психических нарушений
4) отсутствие заболеваний

**7. С учетом чего больных с инфарктом миокарда переводят на следующую ступень реабилитации?**

1) общего состояния
2) данных ЭКГ
3) частоты пульса
4) уровня АД
5) верно все вышеперечисленное *

**8. Какие упражнения применяются для решения задач 1-го этапа реабилитации больных бронхиально астмой?**

1) диафрагмальное дыхание *
2) упражнения на расслабление
3) велотренировки
4) все верно
5) все неверно

**9. Что показано для уменьшения дыхательной недостаточности у больных хроническим обструктивным бронхитом?**

1) ультрафиолетовое облучение
2. углекислые ванны
3. ингаляции протеолитичеких ферментов *
4. ультразвук

**10.Что является противопоказанием для проведения ЛФК?**

1) острая дыхательная недостаточность *
2) сухой кашель
3) влажный кашель

Оценка ответов:
95-100 % - 5 баллов
94-90 % - 4 баллов
89-85% -3 балла

### 7.2.3. Вопросы к зачету:

1.Введение в курс «Комплексная реабилитация больных и инвалидов».
2.Исторический аспект формирования медицинской помощи.
3.Современные представления об инвалидности.
4.Социология здоровья. Социология болезни.

6.Общественное здоровье.
7. Сущность и содержание реабилитации.
8.Принципы реабилитации. Социальные институты.
9. Понятие «инвалидности». Права инвалидов.
10.Организация и устройство реабилитационных центров.
11. Международная система организации реабилитации.
12.МСЭК, структура и функции.
13.Группы инвалидности по МСЭК.
14.Роль МСЭК в реабилитации больных.
15.Понятие о реабилитационном потенциале, потенциал «первого порядка», потенциал «второго порядка».
16.Обследование; постановка диагноза; планирование с программирующейся гибкостью; обеспечение реабилитации;
17.Обследование: мониторинг (наблюдение); оценка эффективности реабилитационных воздействий.
18.Методы и задачи медицинской реабилитации.
19.Система медицинской реабилитации и ее нормативно-правовое обеспечение.
20.Трудотерапия, оккупационная терапия. Нормативные документы.
21.Медицинское обслуживание. Протезирование.
22. Обеспечение транспортными средствами.
23.Профессиональная реабилитация. Применение труда инвалидов.
24.Профессиональная ориентация. Профессиональное образование людей с ОВЗ.
25.Социально-трудовая адаптация. Трудоустройство и трудовая занятость.
26. Организация комплексной реабилитации больных и инвалидов.
27. Основные задачи комплексной реабилитации больных и инвалидов.
28. Социально-средовая реабилитация. Социально-бытовая адаптация.
29. Технологии социальной реабилитации.
30. Индивидуальная программа социальной реабилитации.
31.Структура системы социальной реабилитации инвалидов в РФ.
32. Комплексная реабилитация отдельных категорий инвалидов.
33.Социальная и профессиональная реабилитация.
34.Организация реабилитационного процесса.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

### Основная литература:

1.Козырева, О.В. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия [Электронный ресурс]: учеб. словарь-справочник / А.А. Иванов, О.В. Козырева.— М.: Советский спорт, 2010.— 141 с. — ISBN 978-5-9718-0429-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187914
2.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: учебное пособие / Е.М.- Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 160 с.

3.Федоскина, Е.М. Основы социальной реабилитации инвалидов: учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск, 2012. – 120 с.

**Дополнительная литература:**

1.Иванов, И.Н. Инвалидность как социальная проблема. Роль адаптивной физической культуры в решении проблем инвалидности [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / И.Н. Иванов.— Волгоград: ВГАФК, 2011.— 71 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230536

2.Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография/ Н.Д. Султанова, Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.—Набережные Челны: Изд-во КамГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.3. Поисковые системы:

Поисковая система Google [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.google.ru/

Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором, зал лечебной физкультуры.

Изучение дисциплины сопровождается:

1.Демонстрацией таблиц;

2. Мультимедийным сопровождением чтения лекций

3. Просмотром и анализом учебных видеофильмов

При изложении учебного материала по комплексной реабилитации больных и инвалидов, следует учитывать особенность его представления в рабочей программе и в специальной учебно-методической литературе (учебники, учебные пособия, монографии). В процессе преподавания комплексной реабилитации больных и инвалидов необходимо формировать у студентов представление о том, что отдельные системы находятся в тесном взаимодействии в едином целостном организм, морфофункциональные особенности которого определяются генетической программой и средовыми факторами.

В процессе преподавания следует постоянно связывать теоретические знания с практическими навыками, необходимыми в соответствии с государственным образовательным стандартом для избранной специальности.

Важными аспектами преподавания комплексной реабилитации являются: 1) обучение студентов умению выделять наиболее важные и трудные для понимания и усвоения факты и закономерности, конспектировать данные вопросы во время прослушивания лекций и при самостоятельном изучении учебного материала. 2) воспитание у студентов способности критически осмысливать различные теоретические концепции различных видов реабилитации 3) объяснение студентам смысла медицинских терминов, содержащихся в курсе данной дисциплины; 4) проведение индивидуальных консультаций; 5) достаточное обеспечение студентов учебно-методической литературой;

Для повышения эффективности преподавания необходимо использовать рейтинговую оценку успеваемости студентов, применять различные компьютерные технологии (обучающие и контролирующие программы, мультимедийное сопровождение лекций, тексты лекций в электронном варианте).

Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки.

Студентам следует творчески относится к изучению курса. Это означает, что не следует механически заучивать основные теоретические концепции комплексной реабилитации и фактический материал, изложенный в учебниках и учебных пособиях. Необходимо научится критически

осмысливать учебный материал, изложенный в лекциях и в процессе аудиторных занятий; овладеть медицинскими практическими навыками, разрешенными и необходимыми в работе преподавателя физического воспитания и тренера.

В процессе самостоятельного изучения курса комплексной реабилитации целесообразно обратить внимание на специфику содержания следующих разделов.

Раздел 1. Введение в курс «Комплексная реабилитация больных и инвалидов». Необходимо усвоить данные об истории, этапах развития и организации спортивной медицины в России и за рубежом.

Раздел 2. Реабилитация инвалидов. Необходимо обратить внимание на педагогические принципы реабилитации, сущность и содержание реабилитации.

Раздел 3. Медицинская реабилитация как компонент комплексной реабилитации инвалидов. Обратить внимание на современные концепции медицинской реабилитации, на систему медицинской реабилитации и ее нормативно-правовое обеспечение.

Раздел 4. Физическая реабилитация как составная часть медицинской, трудовой и социальной реабилитации. В процессе изучения данного раздела необходимо разобраться не только в организации физической реабилитации, но и в ее средствах.

Раздел 5. Технологии социальной реабилитации. Осваивая теоретические знания по данному разделу, обратить особое внимание на основные понятия и теоретические концепции социальной реабилитации.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ПСИХОЛОГИЯ БОЛЕЗНИ И ИНВАЛИДНОСТИ

основной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»**

***Направленность (профиль подготовки):*** **Физическая реабилитация**

Уровень: академический бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 5
Семестр – 9, 10
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработала:
Федоскина Е.М., к.п.н., доцент

Смоленск 2026

**Содержание**

**Стр.**

1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

2. Результаты обучения по дисциплине

3. Место дисциплины в структуре ООП

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

5. Содержание дисциплины

6. Самостоятельная работа студентов

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

8. Перечень литературы

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г № 942; Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки" в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу магистратуры, включает:

***01 Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

***02 Здравоохранение*** **(**в сфере реабилитации в организациях здравоохранения)

03 ***Социальное обслуживание*** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения).

**05** ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, адаптивного физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура», п. 1.12.):

**педагогический, развивающий**, реабилитационный (восстановительный), компенсаторный, профилактический, **научно-исследовательский**, организационно-управленческий.

Перечень *основных объектов профессиональной деятельности* выпускников:

- лица с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) вовлеченные в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальными и креативными видами двигательной активности;
- процессы формирования физических, психических, социальных, духовных, мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) всех нозологических форм, возрастных и гендерных групп на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека с отклонениями в состоянии здоровья, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В результате освоения программы магистратуры у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-3. Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в коллективе

ПК-4. Уметь способствовать развитию психических и физических качеств с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболеваний

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| *Знать:*<br>- основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии | И-М по АФК В/04.6 | *ПК-4* |

| | | |
|---|---|---|
| - основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей | П А/03.6 | *ПК-4* |
| - техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в том числе с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями) | Т-П D/01.6 | *УК-3* |
| *Уметь:*<br>- осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ | П А/03.6 | *ПК-4* |
| - проводить эффективные коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | И-М по АФК В/04.6 | *УК-3* |
| *Иметь опыт*:<br>- освоения и применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: дети с особыми образовательными потребностями (аутисты), дети с ограниченными возможностями здоровья | П А/03.6 | УК-3 |
| - формирования у реабилитанта индивидуальных механизмов психологической защиты, психологической толерантности в ситуации постоянно стрессогенного воздействия болезни и (или)\социальной среды, повышение эмоциональной стабильности, профилактика деструктивного поведения, направленного на самоизоляцию и одиночество | Т-П D/02.6 | ПК-4 |

### 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Психология болезни и инвалидности» относится к вариативной части (Б1.В.15) основной образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: физиология человека, психология, педагогика, теория и методика физической культуры и спорта, психология развития, специальная психология, специальная педагогика, частные методики АФК, гендерная психология, биомеханика, возрастная психопатология и психоконсультирование, социальное управление организаций, экологические аспекты здоровья.

### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 10 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 20 | 8 | 12 |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Семинары | | 12 | 4 | 8 |
| Практические занятия | | - | - | - |
| Лабораторные работы | | - | - | - |
| Самостоятельная работа | | 48 | 24 | 24 |
| Зачет | | 4 | | 4 |
| Общая трудоемкость | часы | 72 | 32 | 36 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | ЗЕ | 2 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Б1.В.15 | Психология болезни и инвалидности | 2 | 72 | 20 | 43 | | | | | | | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 10 |
| Б1.В.16 | Массаж | 4 | 144 | 22 | 113 | | | | | | | 4 | 2 | 4 | 12 | 4 | 10д |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п/п | Темы | Виды занятий (часы) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Лекции | Семинары | Самост. работа |
| 1 | Введение в психологию болезни и инвалидности. Понятия «внутренняя картина здоровья» и «внутренняя картина болезни». | 12 | 2 | 2 | 8 |
| 2 | Психологическая травма и диссоциация в истории и переживании болезни | 10 | - | 2 | 8 |
| 3 | Механизмы копинга (совладания) и психологических защит | 12 | 2[3] | 2[1] | 8 |
| 4 | Проблемы жизни и смерти. Особенности суицидального поведения больных и инвалидов | 10 | - | 2 | 8 |
| 5 | Формирование первичных навыков работы с проблемной личностью | 12 | 2 | 2[2] | 8 |
| 6 | Социально-психологический тренинг | 12 | 2[3] | 2[1] | 8 |
| | Зачет | 4 | | | |
| 10 | **Итого:** | **72/4** | **8** | **12** | **48** |

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50%. Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

-[1]круглый стол (диалоги) – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;

-[2]учебные групповые дискуссии, ролевые игры. Их целью является процесс поиска, который должен привести к объективно известному, но субъективно воспринимаемому обучающимися, новому знанию. Причем этот поиск должен закономерно вести к запланированному педагогом заданию;

-[3]мультимедиа-презентация лекций по основополагающим темам.

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1 Содержание лекционных занятий (8 часов)

**Тема 1. Введение в психологию болезни инвалидности. Понятия «внутренняя картина здоровья», «внутренняя картина болезни»** (2 часа лекционных занятий)

*План.* 1. Предмет психологии болезни и инвалидности. Значение изучения психологии болезни и инвалидности для будущих инструкторов адаптивной физической культуры (АФК). Место психологии болезни и инвалидности в коррекционной психологии.

2. Современное представление о здоровье и болезни. Понятия «предболезнь», «донозологическое состояние». Критерии физического, психического и социального здоровья. Оценка и самооценка уровня здоровья.

3. Понятия «внутренняя картина здоровья», «психология здоровья».

4. Представление о «внутренней картине болезни». История учения о психологии лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Болезненно-специфические переживания больных и инвалидов. Фундаментальные модели внутренней картины болезни (А. Гольдшейдер, Р.А. Лурия, Л.И. Вассерман). Понятия «соматонозогнозия», «гипернозогнозия», «гипонозогнозия», «анозогнозия».

5. Психосоматическая ситуация. Социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп. Роль преморбидно-личностных особенностей больных и инвалидов, формирующих различные формы реагирования на болезнь

- возрастных, половых, психотипических; с акцентуациями характера, особенностями протекания болезни (прогноз, степень тяжести, стадия и течение болезни, наличие осложнений, степень инвалидности, способность к самообслуживанию, социально-экономическая зависимость).

6. Особенности внутренней картины болезни при поражении различных систем и органов: заболеваниях органов кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушении обмена; кожных и онкологических болезнях, косметических и двигательных дефектах, сенсорной и двигательной депривации.

7. Основы социального взаимодействия с больными и инвалидами в процессе занятий АФК.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний* основ психологии больного человека или инвалида, учения о «внутренней картине болезни», особенностях ее формирования при различных нозологических формах в разных возрастных и гендерных группах;

- *умений* изучать типы внутренней картины болезни (соматонозогнозия, гипернозогнозия, гипонозогнозия, анозогнозия) с целью осуществления эффективного взаимодействия с больными и инвалидами;

- *навыков* эффективной коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (УК-3, ПК - 4).

**Тема 3. Механизмы копинга (совладания) и психологических защит** (2 часа лекционных занятий). [3]Мультимедиа-презентация лекции.

*План.* 1. Понятие «личностного адаптационного барьера».

2. Трансакциональная теория стресса и копинга (совладающего поведения).

3. Классификация копинга как конструктивного механизма реакции на болезнь (копинг-стратегии, копинг-ресурсы, копинг-стили, копинг-поведение).

4. Проблема формирования психологической защиты как неосознанного и неконструктивного механизма реакции на болезнь.

5. Классификация психологических защит (четыре группы типов психологических защит).

6. Основные отличия механизмов совладания и психологической защиты.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний* механизмов совладания (копинг-технологии) и типов психологических защит;

- *умений* применять психолого-педагогические технологии (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами реабилитантов; использовать копинг-ресурсы и формировать собственное копинг-поведение, анализировать результаты педагогических наблюдений с целью построения помогающих отношений с пациентами в дальнейшей педагогической работе;

- *навыков* формирования у реабилитанта индивидуальных механизмов копинга или более конструктивной психологической защиты (УК- 3; ПК-4).

**Тема 5. Формирование первичных навыков работы с проблемной личностью** (2 часа лекционных занятий).

*План.1.* Классификация видов отношений. Психологические барьеры. Этапы построения отношений. Создание помогающих отношений в сфере АФК.

2. Понятия: психогигиена, психопрофилактика, психогимнастика, психотерапия, психокоррекция.

3. Моделирование различных ситуаций контакта с проблемной личностью, специально подобранные упражнения, на основе обратной связи.

4. Формирование у инвалида достаточной самооценки, стремления к самоактуализации и самосовершенствованию для успешной интеграции в общество.

5. Психологическое самотестирование: диагностика повышенной тревожности, выделение превалирующего эмоционального фона личности (тест Люшера), способности ухаживать за больным, коммуникативную компетентность

6. Психологические (ролевые) игры. Социальное взаимодействие и реализация свей роли в коллективе

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний* классификации видов отношений, психологических барьеров, основ психогигиены, психопрофилактики, психогимнастики, психотерапии, психокоррекции.

- *умений* моделировать различные ситуации контакта с проблемной личностью с целью построения помогающих отношений с инвалидами на занятиях АФК;

- *навыков* в области психогигиены и психопрофилактики, элементарных приемов психотерапии и создания позитивного настроя в коллективе, способности к социальному взаимодействию и реализации своей роли в коллективе

(УК-3, ПК-4).

**Тема 6. Социально-психологический тренинг** (2 часа лекционных занятий). [3]Мультимедиа-презентация лекции.

*План.* 1. Основы психологии межличностных отношений. Психология больших и малых групп.

2. Теория отношений. Подходы к построению помогающих отношений с проблемной личностью.

3. Понятие социально-психологического тренинга (СПТ).

4. Виды, направленность, средства СПТ: ролевые игры, специально подобранные упражнения, в т.ч. с обратной связью (диалоги, дискуссии).

4. Моделирование различных ситуаций контакта с проблемной личностью.

5. Формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций, направленность личности, мотивацию к активной деятельности, установок, убеждений, позволяющих им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний о*снов психологии межличностных отношений, психологии больших и малых групп; теории отношений, подходов к построению помогающих отношений с проблемной личностью;

- *умений* моделировать различные ситуации контакта с проблемной личностью с целью построения реальных помогающих отношений в сфере АФК;

- *первичных навыков* развивать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностные ориентации, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой (ПК-4).

### 5.2.2 Содержание семинарских занятий (12 часов)

**Тема 1. Введение в психологию болезни инвалидности. Основные понятия: «внутренняя картина здоровья», «внутренняя картина болезни»** (2 часа семинарских занятий).

*Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:* Предмет психологии болезни и инвалидности. Значение изучения психологии болезни и инвалидности для будущих инструкторов по адаптивной физической культуре. Место психологии болезни и инвалидности в коррекционной психологии и коррекционной педагогике.

Современное представление о здоровье и болезни. Понятия «предболезнь», «донозологическое состояние». Критерии физического, психического и социального здоровья. Оценка и самооценка уровня здоровья. Понятия «внутренняя картина здоровья», «психология здоровья». Развитие представлений о «внутренней картине болезни». Фундаментальные научные модели внутренней картины болезни (А. Гольдшейдер, Р.А. Лурия, Л.И. Вассерман). Понятия «соматонозогнозия», «гипернозогнозия», «гипонозогнозия», «анозогнозия». Социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп. Роль преморбидно-личностных особенностей больных и инвалидов, формирующих различные формы реагирования на болезнь: возрастных, половых, психотипических, акцентуаций характера, особенностей болезни (прогноз, степень тяжести, стадия и течение болезни, наличие осложнений, степень инвалидности, способность к самообслуживанию, социально-экономическая зависимость).

Особенности внутренней картины болезни при заболеваниях органов кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушении обмена, кожных болезнях, онкологии, косметических и двигательных дефектах, сенсорной и двигательной депривации. Основы социального взаимодействия с больными и инвалидами.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний* коррекционной психологии и коррекционной педагогики, учения о «внутренней картине болезни», особенностях ее формирования у больных и инвалидов различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;

- *умений* изучать основные типы внутренней картины болезни (соматонозогнозия, гипернозогнозия, гипонозогнозия, анозогнозия) с целью осуществления эффективного взаимодействия с больными и инвалидами;

- *навыков* эффективной коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (УК-3, ПК-6).[Литература 1, 2, 6]

**Тема 2. Психологическая травма и диссоциация в истории и переживании болезни (**2 часа семинарских занятий).

*Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:*

Болезнь или травма как хронический стресс. Патогенность стресса (дистресс). Значение болезни и инвалидности как опасных психологических стрессоров, способствующих развитию патогенного посттравматического стрессового расстройства, переживаемого с эмоциональными и поведенческими оттенками.

Формирование психологической травмы, перерастающей в деструктивно-морфологические изменения (теория стрессов, концепция психосоматических расстройств). Научные основы формирования коммуникативной компетентности при работе с больными и инвалидами.

Психолого-педагогические технологии, необходимых для адресной работы с различными контингентами реабилитантов (инклюзивное образование, самотестирование стрессоустойчивости, техники снятия чрезмерной стрессовой реакции).

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний* научных основ формирования коммуникативной компетентности при работе с больными и инвалидами; роли психологической травмы и диссоциации в переживании болезни или травмы;

- *умений* анализировать результаты педагогических наблюдений с целью построения помогающих отношений с инвалидами на занятиях АФК;

- *навыков* формирования психологической толерантности в ситуации постоянно стрессирующего воздействия болезни и (или) социальной среды (УК-3, ПК-4). [Литература 1, 3]

**Тема 3. Механизмы копинга (совладания) и психологических защит** (2 часа семинарских занятий). [1]Круглый стол (диалоги).

*Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:*

Понятие «личностного адаптационного барьера». Трансакциональная теория стресса и копинга (совладающего поведения). Классификация копинга как конструктивного механизма реакции на болезнь (копинг-стратегии, копинг-ресурсы, копинг-стили, копинг-поведение).

Проблема формирования психологической защиты как неосознанного и неконструктивного механизма реакции на болезнь. Классификация психологических защит (четыре группы типов психологических защит). Основные отличия механизмов совладания и психологической защиты.

Методика самодиагностики механизмов психологической защиты («Индекс жизненного стиля» Р. Плучека) методом опроса и выбора утверждений. Изучение с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективных и индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании построении занятий

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний о* механизмах совладания (копинга) и типах психологических защит;

- *умений* изучать с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллективные и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использовать полученную информацию при планировании построении занятий;

- *навыков* формирования у реабилитанта механизмов копинга или более конструктивной психологической защиты (УК- 3; ПК-4). [Литература 1, 2, 7]

**Тема 4. Проблемы жизни и смерти. Суицидальное поведение больных и инвалидов** (2 часа семинарских занятий).

*Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:* Экзистенциальное и психологическое значение смерти (в разных культурах, реакции личности на умирание в зависимости от возраста, прогноза, стадии болезни). Этапы приспособления больного к умиранию. Реакция родственников на умирание. Проблемы эвтаназии.

Суицидальное поведение как разновидность девиантного поведения лиц с ограниченными возможностями здоровья. Формирование личностного антисуицидального барьера. Группы больных и инвалидов повышенного суицидального риска. Мотивы и структура суицидального поведения больных и инвалидов. Внешнее и внутреннее суицидальное поведение. Признаки суицидального риска у больных и инвалидов. Первая доврачебная помощь при подозрении на готовящийся суицид.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний* о проблемах жизни и смерти, реакции личности на умирание, суицидального поведения и эвтаназии;

- *умений* анализировать результаты педагогических наблюдений с целью построения помогающих отношений с инвалидами на занятиях АФК;

- *навыков* освоения и применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами: с особыми образовательными потребностями (аутисты), дети с ограниченными возможностями здоровья (УК-3, ПК-4).

Литература [1, 2, 7]

**Тема 5. Формирование первичных навыков работы с проблемной личностью** (2 часа семинарских занятий). [2]Учебные групповые дискуссии.

*Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:*

Классификация видов отношений. Психологические барьеры. Этапы построения отношений. Создание помогающих отношений в сфере АФК. Понятия: психогигиена, психопрофилактика, психогимнастика, психотерапия, психокоррекция.

Моделирование различных ситуаций контакта с проблемной личностью, специально подобранные упражнения, на основе обратной связи. Формирование у инвалида достаточной самооценки, стремления к самоактуализации и самосовершенствованию для успешной интеграции в общество.

Психологическое самотестирование: диагностика повышенной тревожности, выделение превалирующего эмоционального фона личности (тест Люшера), способности ухаживать за больным, коммуникативную компетентность. Психологические (ролевые) игры. Социальное взаимодействие и реализация свей роли в коллективе

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний* классификации видов отношений, психологических барьеров, основ психогигиены, психопрофилактики, психогимнастики, психотерапии, психокоррекции.

- *умений* моделировать различные ситуации контакта с проблемной личностью с целью построения помогающих отношений с инвалидами на занятиях АФК;

- *навыков* в области психогигиены и психопрофилактики, элементарных приемов психотерапии и создания позитивного настроя в коллективе, способности к социальному взаимодействию и реализации своей роли в коллективе

(УК-3, ПК-4).

Литература [1, 3, 4, 7]

**Тема 6. Социально-психологический тренинг** (2 часа семинарских занятий). [1]Круглый стол (диалоги).

*Вопросы для теоретического ознакомления с темой и контрольного опроса:* Основы психологии межличностных отношений. Психология больших и малых групп. Теория отношений. Подходы к построению помогающих отношений с проблемной личностью.

Понятие социально-психологического тренинга (СПТ). Виды, направленность, средства СПТ: ролевые игры, специально подобранные упражнения, в т.ч. с обратной связью (диалоги, дискуссии).

Моделирование различных ситуаций контакта с проблемной личностью. Формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций, направленность личности, мотивацию к активной деятельности, установок, убеждений, позволяющих им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний о*снов психологии межличностных отношений, психологии больших и малых групп; теории отношений, подходов к построению помогающих отношений с проблемной личностью;

- *умений* моделировать различные ситуации контакта с проблемной личностью с целью построения реальных помогающих отношений в сфере АФК;

- *первичных навыков* развивать у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностные ориентации, мотивацию в деятельности, установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой (ПК-4).

[Литература 1, 4, 5].

## 6. Самостоятельная работа студентов (48 часов)

### *Содержание самостоятельной работы студентов*

| № | Содержание работы (темы занятий) | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | 1. Внутренняя картина здоровья. Оценка и самооценка уровня здоровья.<br>2. Понятие внутренней картины болезни.<br>3. Фундаментальные научные модели внутренней картины болезни.<br>4. Современная классификация типов отношения к болезни.<br>5. Особенности внутренней картины болезни при заболеваниях органов кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушении обмена, кожных и онкологических заболеваниях, косметических дефектах и сенсорной депривации.<br>Литература: [1, 2, 6] | 8 | Круглый стол, дискуссии |
| 2. | 1. Понятие «психосоматической ситуации».<br>2. Болезнь или травма как хронический стресс.<br>3.Патогенное посттравматическое стрессовое расстройство.<br>4. Патогенность стресса.<br>5. Понятие стрессоустойчивости как результата | 8 | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | функционирования личностного адаптационного барьера. Литература: [1, 3] | | |
| 3. | 1. Трансакциональная теория стресса и копинга. Адаптивное совладающее поведение. 2. Классификация механизмов копинга (копинг-стратегии, копинг-ресурсы, копинг-стили, копинг-поведение). 3. Четыре группы психологических защит. 4. Основные отличия механизмов копинга от механизмов психологической защиты Литература: [1, 2, 7 ] | 8 | Устный опрос |
| 4. | 1. Экзистенциальное и психологическое значение смерти. 2. Психогенные реакции терминальных больных. 3. Стадии приспособления личности к умиранию онкологического больного. 4. Реакция на умирание родственников больного. Эвтаназия. 1. Структура суицидального поведения. 2. Формирование «антисуицидального барьера». 3. Группы риска по суицидальному поведению 4.Моральные и этические проблемы суицида. 5. Проблема психогении у больных и инвалидов (ятрогения, соррогения, дидактогения) и их профилактика. Литература: [1, 2, 7] | 8 | Реферат |
| 5. | 1. Основы психогигиены. 2. Понятие «психопрофилактики» 3. Понятие «психогимнастики». 4. Элементы психотерапевтических подходов при работе в коллективе больных или инвалидов. 5. Элементы психо-коррекционных подходов при работе в коллективе больных или инвалидов. Литература: [1, 3, 4,7] | 8 | Тестирование |
| 6. | 1. Основные виды группового тренинга. 2. Цели и задачи социально-психологического тренинга. 3. Варианты и структура социально-психологического тренинга. 4. Оценка эффективности тренинга. Литература: [1, 4, 5] | 8 | Круглый стол, дискуссии |
| | **Итого часов** | **48** | |

*Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

***Рекомендуемая литература (основная):***

1. Кривицкая Е.И. Основы формирования первичных навыков помогающих отношений с больными и инвалидами в сфере адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.И. Кривицкая.- Смоленск: СГАФКСТ, 2016.- 238 с.

2. Поддубный, С.К. Психология болезни и инвалидности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.К. Поддубный, С.Г. Куртев; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2015.— 248 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640971

***Рекомендуемая литература (дополнительная):***

3. Кривицкая Е.И. Психология и психогигиена болезни и инвалидности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Е.И. Кривицкая. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009.- 248 с.

4. Сухов А.Н. Социальная психология: учебное пособие / А.Н. Сухов, А.А. Бадалаев, В.Н. Казанцев.- М.: Академия,- 6-е изд., стер.- 2009.- 600 с.

5. Кривицкая Е.И. Психология и психогигиена болезни и инвалидности (Внутренняя картина болезни инвалидов. Механизмы совладания и психологической защиты): учебно-методическое пособие для студентов специальности 032102.65 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)/ Е.И Кривицкая. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - 102 с.

6. Бакулин, В.С. Психология болезни и инвалидности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.С. Бакулин И.Б. Грецкая, В.В. Петрова.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 136 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229031

7. Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография / Н.Д. Султанова Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.- Набережные Челны: Изд-во КаМГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *УК-3* | **ПС 01.001«Педагог (Педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель)»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544<br><br>**ОТФ.** Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>**ТФ** А/03.6 Развивающая деятельность<br><br>***ПС 05.004* – «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. № 197н<br><br>**ОТФ** – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>**ТФ** (B/04.6) –Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>**ПС - 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н<br>**ОТФ.** - Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ<br>**ТФ** (D/01.6) Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного | *Знает:*<br>- техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в том числе с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями)<br><br>*Умеет:* - проводить эффективные коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br><br>*Имеет опыт:* - освоения и применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, ЗПР), дети с ограниченными возможностями здоровья |

| | | |
|---|---|---|
| | долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>D/02.6) Подготовка и проведение мероприятий (занятий) по инклюзивному физкультурно-спортивному и патриотическому воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ | |
| *ПК-4* | **ПС 01.001«Педагог (Педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель)»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544<br><br>**ОТФ.** Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>**ТФ** А/03.6 Развивающая деятельность<br><br>***ПС 05.004* – «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. № 197н<br><br>**ОТФ** – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>**ТФ** (B/04.6) –Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>**ПС - 05.015 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н<br>**ОТФ.** - Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ | *Знает:* - основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии;<br>- основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей<br><br>*Умеет:* - осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ<br><br>*Имеет опыт:* - формирования у реабилитанта индивидуальных механизмов психологической защиты, психологической толерантности в ситуации постоянно стрессорного воздействия болезни и (или) социальной среды, повышение эмоциональной стабильности, профилактика деструктивного поведения, направленного на самоизоляцию и одиночество |

| | | |
|---|---|---|
| | **ТФ** (D/01.6) Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>D/02.6) Подготовка и проведение мероприятий (занятий) по инклюзивному физкультурно-спортивному и патриотическому воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ | |

**7.1.1 Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| *Показатели* | *Критерии оценивания* | **Средства оценивания** |
|---|---|---|
| УК-3. Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в коллективе | | |
| Знает: техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в том числе с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями)<br><br>Умеет: - проводить эффективные коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br><br>Имеет опыт: освоения и применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, ЗПР), дети с ограниченными возможностями здоровья | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br><br>Знает способы эффективной коммуникации с реабилитантами<br><br>Умеет осуществлять социальное взаимодействие с лицами с ограниченными возможностями здоровья<br><br>Имеет опыт освоения и применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся<br><br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br><br>Знает научные основы формирования коммуникативной компетентности при работе с лицами с отклонениями в состоянии здоровья;<br><br>Умеет осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в коллективе<br><br>Имеет опыт - применения психолого-педагогических технологий с детьми с ограниченными возможностями здоровья<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает современные техники и способы эффективной коммуникации с реабилитантами, в том числе с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями)<br><br>Умеет осуществлять эффективные коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп и реализовывать свою роль в коллективе<br><br>Имеет опыт применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и с особыми образовательными потребностями (аутисты, ЗПР) | Устный опрос<br>Тестирование |
| ПК-4. Уметь способствовать развитию психических и физических качеств с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболеваний | | |

| | | |
|---|---|---|
| *Знает:*<br>- основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии;<br>- основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей<br><br>*Умеет:* - осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ;<br><br>*Имеет опыт:* формирования у реабилитанта индивидуальных механизмов психологической защиты, психологической толерантности в ситуации постоянно стрессирующего воздействия болезни и (или) социальной среды, повышение эмоциональной стабильности, профилактика деструктивного поведения, направленного на самоизоляцию и одиночество | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br><br>Знает сенситивные периоды развития тех или иных психических и физических функций, основные признаки отклонения в развитии детей<br><br>Умеет способствовать развитию психических и физических качеств с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических и физических функций<br><br>Имеет опыт осуществления профилактики деструктивного поведения реабилитантов и повышения их эмоциональной стабильности<br><br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br><br>Знает основы психодиагностики оценки развития психических и физических качеств с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболеваний<br><br>Умеет способствовать развитию психических и физических функций с учетом структуры, характера, этиологии и патогенеза заболеваний<br><br>Имеет опыт формирования у реабилитантов психологической толерантности в ситуации постоянного стрессового воздействия болезни и (или) социальной среды<br><br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает основы психодиагностики отклонений в развитии детей;<br>основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии<br><br>Умеет осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ<br>Имеет опыт формирования у реабилитанта индивидуальных механизмов психологической защиты, психологической толерантности в ситуации постоянно стрессирующего воздействия болезни и (или) социальной среды осуществления профилактики деструктивного поведения, направленного на самоизоляцию и одиночество | Устный опрос<br>Тестирование |

**7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины**

**7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы**

**7.3.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля**

**Текущая аттестация** – устный опрос, написание и защита рефератов.
**Промежуточная аттестация** - тестирование по разделам

**Итоговая государственная аттестация** - зачет.

**Темы рефератов**

1. Техники эффективной коммуникации с больными с сенсорными нарушениями
2. Техники эффективной коммуникации с больными с психическими нарушениями
3. Техники эффективной коммуникации с реабилитантами с двигательными нарушениями
4. Техники эффективной коммуникации с детьми с особыми образовательными потребностями (аутисты)
5. Техники формирования у инвалидов механизмов психологической защиты
6. Техники формирования психологической толерантности в ситуации постоянно стрессового воздействия болезни
7. Техники повышения эмоциональной стабильности
8. Профилактика деструктивного поведения, направленного на самоизоляцию и одиночество
9. Механизмы психологической защиты 1 группы
10. Механизмы психологической защиты 2 группы
11. Механизмы психологической защиты 3 группы
12. Механизмы психологической защиты 4 группы
13. Копинговые стратегии и стили поведения
14. Базовые и индивидуальные копинговые ресурсы личности
15. Виды девиантного поведения больных и инвалидов
16. Современные подходы к формированию помогающих отношений с больными и инвалидами.
17. Развитие психических и двигательных функций с учетом структуры личности и характера заболевания
18. Отношение детей и подростков к смерти родителей и родственников.
19. Проблема суицидного поведения в подростковом возрасте.
20. Моральные и этические проблемы суицида инвалидов
21. Проблемы взаимоотношения больных с персоналом реабилитационных центров (соррогении, дидактогении, ятрогении)

*Правила оформления рефератов***.** Работа оформляется на листах А4 (210х297 мм) 14 шрифтом с 1,5 строчным интервалом с соблюдением следующих размеров: верхнее – 20, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм.. Каждая строка не более 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Каждая страница должна быть пронумерована (первая страница – титульный лист без номера, вторая страница – «оглавление» под номером 2), номера страниц указывать на середине верхней части листа без точек и литерных знаков.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия подразделов – строчными. Заголовки пишутся по центру, отделяя их от текста с верху и снизу 3 интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, при этом не допускаются переносы.

Текст должен делиться на абзацы по смыслу. Абзац начинается с красной строки (отступ – 5 печатных знаков)

**7.3.2 Тестирование по дисциплине**

**1. Какая форма реагирования на болезнь является наиболее продуктивной?**

1) соматонозогностическая;
2) гипонозогностическая;
3) анозогнозическая;
4) гипернозогностическая.

**2. Какой темперамент и тип высшей нервной деятельности человека (по Гиппократу, Э. Кречмеру, И. Павлову), формируя ВКБ, наиболее позитивно влияет на выздоровление?**

1) Сильный, уравновешенный, подвижный тип ВНД (сангвиник, нормостеник);
2) Сильный, неуравновешенный, возбудимый тип ВНД (холерик, гиперстеник);
3) Сильный, уравновешенный, инертный (малоподвижный) тип ВНД (флегматик, гипостеник);
4) Слабый, неуравновешенный, инертный тип ВНД (меланхолик, астеник).

**3. Какие факторы влияют на формирование ВКБ?**

1) тяжесть заболевания, период болезни, характер и длительность лечения;
5) депривация, степень инвалидности, прогноз для здоровья и жизни;
6) возрастные и половые особенности, социум;
8) все перечисленные.

**4. Каковы особенности ВКБ и эмоциональный фон больного при заболевании органов дыхания?**

1) страх, обида;

2) печаль, недостаточная устойчивость к стрессам;

3) депрессия, апатия;

4) гнев;

**5. Каковы особенности ВКБ и поведенческие реакции при гипертонической болезни?**

1) конфликтно-манифестное поведение, агрессивное честолюбие, лидерство;

2) нарастающая тревожность и страх, навязчивые состояния;

3) скрытая агрессивность, внешняя уступчивость на работе;

4) все перечисленное.

**6. Какие существуют виды психологической самопомощи?**

1) Психокоррекция;

2) Психотерапия;

3) Психогимнастика;

4) Социально-психологический тренинг.

**7. Какие психологические особенности поведения человека проявляются в опасных и чрезвычайных ситуациях?**

1) Психогении;

2) Ятрогении;

3) Дидактогении;

4 Соррогении.

**8. В каких ситуациях требуется оказание преимущественно психологической помощи?**

1) Истерия, невроз навязчивых состояний, неврастения;

2) Черепно-мозговая травма;

3) Массовые психозы при чрезвычайных обстоятельствах;

4) Неадекватное поведение.

**9. При какой стадии стрессовой реакции возможно конструктивное совладание?**

**1**) стадия тревоги или мобилизации защитных сил организма;

2) стадия устойчивости (эустресса);

3)стадия истощения (дистресс);

4) При всех перечисленных

**10. Какие причины возникновения кратковременного эмоционального стресса?**

1) неудачи, поражения (спорт, смерть близких людей, неразделенная любовь);

2) удачи, победа, стрессоры зрелищ, шум, травма;

3) перегрузки (мышечные нагрузки, жара, высота, качка, землетрясение), страх, стрессоры боли (медицинские манипуляции, операции, ампутации);

4) все перечисленные.

**11. Какие причины возникновения хронического эмоционального стресса?**

1) изнуряющая борьба за власть, политическое влияние, заключение и изоляция; опасные для жизни ситуации, утомления от длительной активности;

2) экстремальные ситуации (боев, космических полетов, подводных погружений), производственные ситуации (связанные с ответственностью, дефицитом времени);

3) психосоциальной мотивации (соревнования, экзамены), стрессоры разобщения (конфликты в семье, на работе), стрессоры физиологических ограничений (мускульная депривация, сенсорная депривация, родительский дискомфорт);

4) все перечисленные.

**12. Что является теоретической основой механизмов совладания?**

**1)** теория копинга А. Маслоу (A. Maslow);

2) механизмы совладания Р. Лазаруса (R. Lazarus);

3) Трансакциональная теория стресса и копинга Р. Лазаруса (R. Lazarus).

4) Все перечисленные

**13. Какие различают базовые копинг-стратегии?**

1)стратегия избегания;

2)стратегия сотрудничества, приспособления;

3) стратегия соперничества;

4) все перечисленные.

**14. Каковы основные стили рагирования (копинг-стили)?**

1) Проблемно-ориентированный стиль;

2) Субъектно-ориентированный стиль

3)Объективно-ориентированный стиль;

4) Все перечисленные.

**15. Каковы основные личностные копинг-ресурсы?**

**1)** позитивная самооценка, способность к межличностным связям;

**2)** низкий нейротизм, оптимистическое мировоззрение;

**3)** эмпатический потенциал (способность чувствовать и проявлять симпатию);
4) все перечисленное.

**16. Каковы средовые копинг-ресурсы?**
1) социальная поддержка (родные, близкие, друзья);
2) коллеги, сослуживцы, единомышленники;
3) социальная поддержка, влияние окружающей среды;
4) Все перечисленное

**17. Каковы мотивы копинг-поведения (совладающего поведения)?**
1) уход от проблемы;
2) поиск социальной поддержки;
3) избегание;
4) решение проблемы

**18. Что включает термин «субдепрессия»?**
1) меланхолическое подавленное настроение с пессимистическим взглядом на перспективы жизни;
2) маски соматических жалоб на состояние сердечнососудистой системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовых органов, опорно-двигательного аппарата, на боль в пояснице;
3) появление у детей энуреза (ночное недержание мочи), навязчивых состояний (онихофагия - обкусывание ногтей, сосание большого пальца, выдергивание волос);
4) все перечисленное.

**19. Назовите группы риска по суицидальному поведению**
**1)** Молодежь, пожилые люди;
**2)** сексуальные меньшинства; военнослужащие;
**3)** ветераны локальных военных конфликтов, представители некоторых профессий (врачи, разведчики);
**4)** все перечисленные.

**20. Какие непатологические реакции характерны для взрослых людей из группы риска по суицидальному поведению**?
1) эмоциональный дисбаланс (негативные аффекты), пессимизм (безвыходность ситуации);
2) отрицательный баланс (сверхкритичное подведение жизненных итогов), демобилизация (социальное одиночество и отверженность);
3) оппозиция, максимализм (агрессивная позиция с обвинением в адрес окружающих, переходящая в аутоагрессивную, чаще демонстративную), дезорганизация (состояние тревоги с выраженными сомато-вегетативными нарушениями);
4) все перечисленные.

Ключ к тестам с компетенциями

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 |
| УК-3 | УК-3 | УК-3 | УК-3 | УК-3 | ПК-6 | ПК-6 | ПК-6 | ПК-6 | ПК-6 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ПК-6 | ПК-6 | УК-3 | УК-3 | УК-3 | УК-3 | УК-3 | УК-3 | УК-3 | УК-3 |

Принципы оценки тестового контроля: 18 – 20 ответов правильные – 5 баллов; 15 – 17 ответов правильные – 4 балла; 12 – 14 ответов правильные – 3 балла.

### 7.3.3 Вопросы к зачету

1. История учения о психологии больного. Модели ВКБ по А. Гольдшейдеру и Р.А. Лурия.
2. Современное представление о внутренней картине здоровья и внутренней картине болезни (ВКБ).
3. Биопсихосоциальный подход в изучении ВКБ.
4. Понятия «здоровье», «болезнь», «больной». Реакция личности на болезнь. Компоненты личностного реагирования.
5. Понятие «соматонозогнозии», этапы формирования. Адекватные и неадекватные (психопатологические) типы реагирования на болезнь
6. Роль преморбидно-личностных особенностей в формировании ВКБ.
7. Переживания и внутренняя картина болезни в зависимости от тяжести и стадии болезни.
8. Переживания и внутренняя картина болезни в зависимости от затрагиваемых органов и систем.

9. Переживания и внутренняя картина болезни в зависимости от степени инвалидизации и угрозы жизни.
10. Особенности влияния социальных факторов на формирование ВКБ.
11. Роль медицинского персонала и ближайшего окружения на формирование ВКБ. Понятие «ятрогения».
12. Возрастной фактор в формировании ВКБ.
13. Особенности формирования ВКБ у детей.
14. Социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.
15. Изучение коллективных и индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий АФК
16. Использование информации о ВКБ при планировании построения занятий.
17. Трансакциональная теория стресса и копинга.
18. Особенности механизма копинга (совладания).
19. Механизмы психологической защиты (4 группы).
20. Механизмы психологической защиты у больных с различной патологией.
21. Содержательные характеристики дифензивных механизмов психологической защиты.
22. Содержательные характеристики протективных механизмов психологической защиты.
23. Психологическая травма и диссоциация в истории и переживания болезни.
24. Экзистенциональное и психологическое значение смерти.
25. Реакция личности на умирание. Стадии приспособления к умиранию.
26. Формирование понятия смерти в детском возрасте и реакция детей на процесс умирания.
27. Мотивы суицидального поведения.
28. Внутреннее и внешнее суицидального поведение. Понятие «антисуицидальный барьер».
29. Группы риска по суицидальному поведению. Особенности суицидального поведения у больных и инвалидов.
30. Формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья мотивации к активной деятельности и интеграции в общество.
31. Формирование у лиц с отклонениями в состоянии здоровья установки, убеждения, позволяющие им самим управлять собой, подчинять самого себя собственной воле
32. Простейшие психотерапевтические приемы по профилактике психологических комплексов, характерных для различных нозологических форм у занимающихся в сфере АФК.
33. Простейшие психотерапевтические приемы по профилактике психологических комплексов, характерных для различных возрастных групп занимающихся в сфере АФК.
34. Психотерапевтические приемы по профилактике психологических комплексов, характерных для различных гендерных групп занимающихся в сфере АФК.
35. Роль социально-психологического тренинга в формировании у лиц с отклонениями в состоянии здоровья социально значимых потребностей, ценностных ориентаций.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Рекомендуемая литература (основная):***

1. Кривицкая Е.И. Основы формирования первичных навыков помогающих отношений с больными и инвалидами в сфере адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Е.И. Кривицкая.- Смоленск: СГАФКСТ, 2016.- 238 с.

2. Поддубный, С.К. Психология болезни и инвалидности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.К. Поддубный, С.Г. Куртев; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2015.— 248 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640971

***Рекомендуемая литература (дополнительная):***

3. Кривицкая Е.И. Психология и психогигиена болезни и инвалидности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Е.И. Кривицкая. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009.- 248 с.

4. Сухов А.Н. Социальная психология: учебное пособие / А.Н. Сухов, А.А. Бадалаев, В.Н. Казанцев.- М.: Академия,- 6-е изд., стер.- 2009.- 600 с.

5. Кривицкая Е.И. Психология и психогигиена болезни и инвалидности (Внутренняя картина болезни инвалидов. Механизмы совладания и психологической защиты): учебно-методическое пособие для студентов специальности 032102.65 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)/ Е.И Кривицкая. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. - 102 с.

6. Бакулин, В.С. Психология болезни и инвалидности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.С. Бакулин И.Б. Грецкая, В.В. Петрова.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 136 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229031

7. Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография / Н.Д. Султанова Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.- Набережные Челны: Изд-во КаМГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

***Интернет -источники:***

- *http://www.benran.ru/E_n/BIOINT.HTM*

*-http://www.rs463./narod.ru/add/vrednie_hrivichki.htm*

*- http://www.greenpece.ru*

*- http://beolog188.narod.ru/obshaya.htm-http://www.*

*- http://ru.wikipedia.org/wiki*

-Электронная библиотека Гумер www.gumer.info-

- Бесплатная электронная Интернет библиотека www.zipsites.ru-

- Педагогическая библиотека www.pedlib.ru–

- Сайт факультета педагогического образования www. Fpo. Fsf. Ru –

- Библиотека информации по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru

Электронные ресурсы:

1. Политика О. И. Психология здоровья: Учебное пособие [Электронный ресурс] / О. И. Политика.- 2008. - 128 с. http://rucont.ru, / свободный

2. Караяни А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.Г. Караяни.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. Режим доступа: **http://rucont.ru/**, свободный.

3 Поддубный, С.К. Психология болезни и инвалидности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.К. Поддубный, С.Г. Куртев; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2015.— 248 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640971

4. Бакулин, В.С. Психология болезни и инвалидности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.С. Бакулин И.Б. Грецкая, В.В. Петрова.— Волгоград: ВГАФК, 2010.— 136 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229031

5. Султанова, Н.Д. Психологические основы реабилитационной работы [Электронный ресурс]: монография / Н.Д. Султанова Е.С. Унтила, М.В. Шулаева.- Набережные Челны: Изд-во КаМГАФКСиТ, 2008.— 303 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242773

## 10. Методические указания для обучающихся лиц по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса дисциплины «Психология болезни и инвалидности» следует обратить особое внимание на усвоение трудных медицинских, психологических и научных понятий и вести собственный глоссарий (словарь трудных терминов и понятий). Причем, следует сделать это в самом начале освоения курса, так как изложение курса базируется именно на этих понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса.

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов

практики, предусмотренной учебным планом магистратуры так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**МАССАЖ**

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы)*: *Физическая реабилитация***

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 5
Семестр – 9, 10
Итоговая форма контроля – дифференцированный зачет

Рабочую программу разработал:
Соколов Д.С., преподаватель

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3.Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 7
4.Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 8
5. Содержание дисциплины ..... 8
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 8
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий. ..... 8
5.2.1. Содержание лекционных занятий. ..... 8
6. Самостоятельная работа студентов ..... 12
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 16
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 16
7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций 20
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы. ..... 29
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля. ..... 29
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 29
7.2.3. Вопросы для подготовки к зачету. ..... 31
7.2.4. Темы рефератов ..... 33
8.Перечень основной и дополнительной литературы ..... 33
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 34
9.1. Электронные библиотечные системы ..... 34
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 34
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 35
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 35

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942*.

Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

*Типы профессиональных задач:*

педагогические;

развивающие;

реабилитационные (восстановительные);

компенсаторные;

научно-исследовательские;

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП)

ПК-2 – способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок

ПК-3 – способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций

ПК-4 – способен развивать физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных

психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать**:<br>• преподаваемый предмет в пределах требований государственных образовательных стандартов<br>• анатомо-физиологические основы массажа показания и противопоказания к массажу;<br>• классификацию видов массажа; классификацию приемов массажа; особенности физиологического воздействия, технику и методику выполнения приемов массажа;<br>• особенности проведения массажа на отдельных анатомических областях; этиологию и патогенез основных заболеваний, по поводу которых выполняется массаж.<br>**Уметь**:<br>• объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования<br>• использовать полученные знания в профессиональной деятельности;<br>• использовать массаж при занятиях физической культурой и спортом; использовать частные методики массажа с целью лечения и профилактики заболеваний;<br>• применять самомассаж;<br>• использовать массаж в комплексной реабилитации.<br>**Иметь опыт:**<br>• организация, осуществление контроля и оценка учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы; | ПС 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>A/03.6 - Развивающая деятельность<br><br>ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными | ПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| • проведения массажа необходимого для работы с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья;<br>• владения техникой и методикой выполнения приемов массажа отдельных анатомических областей тела;<br>• владения методикой проведения массажа при различных заболеваниях и травмах;<br>• владения методикой проведения массажа при занятиях физической культурой и спортом. | возможностями здоровья<br><br>С/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | |
| **Знать**<br>• основные виды и приёмы массажа, применяемые в адаптивной физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• влияние массажа на развитие физических качеств, восстановление и компенсацию нарушенных или утраченных функций организма;<br>• показания и противопоказания к применению массажа при различных нозологических формах и видах инвалидности;<br>• особенности организации и методики проведения массажа с учётом возраста, пола, характера и степени нарушений функций;<br>• современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры для развития физических качеств.<br>**Уметь**<br>• подбирать и применять различные виды и приёмы массажа для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы массажа, исходя из нарушенных или утраченных функций организма;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями и другими средствами реабилитации для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• оценивать эффективность | ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>В/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>С/01.6 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами спортивной сборной команды | ПК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| применения массажа в процессе развития физических качеств и вносить коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Иметь опыт**<br>• практической работы по применению массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций;<br>• разработки и реализации индивидуальных программ массажа, направленных на компенсацию или развитие утраченных двигательных возможностей;<br>• сочетания массажа с двигательными упражнениями для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• анализа и оценки эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий. | | |
| **Знать**<br>• основные виды, приёмы и методики массажа, применяемые для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• влияние массажа на сенситивные периоды развития психических и физиологических функций;<br>• особенности воздействия массажа при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных группах;<br>• структуру, характер, этиологию и патогенез заболеваний, определяющих показания и противопоказания к массажу;<br>• современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры для гармоничного развития физических качеств.<br>**Уметь**<br>• подбирать и применять массажные приёмы и методики с учётом сенситивных периодов развития физических и психических функций, а также особенностей заболевания; | ПС 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>A/03.6 - Развивающая деятельность<br><br>ПС 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации<br><br>B/04.6 Управление | ПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| • разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы массажа, направленные на развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями и другими средствами реабилитации для стимуляции развития функций;<br>• оценивать эффективность применения массажа в процессе развития физических качеств и вносить коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Иметь опыт**<br>• практической работы по применению массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций и в разные возрастные периоды;<br>• разработки и реализации индивидуальных программ массажа, учитывающих сенситивные периоды и особенности заболевания;<br>• сочетания массажа с двигательными упражнениями для стимуляции развития психических и физиологических функций;<br>• анализа и оценки эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий. | процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>ПС -- 05.015 "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту"<br><br>С/02.7 -- Проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию обучающихся | |

## 3.Место дисциплины в структуре ОПОП

«Массаж» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.16. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной атестации дифференцированный зачет 10 семестр.

Изучение дисциплины основывается на знаниях: анатомии, физиологии, биохимии, гигиены, биомеханики, теории и методики физической культуры.

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 9 | 10 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **22** | **6** | **16** |
| Лекции | | 8 | 4 | 4 |
| Семинары | | | | |
| Практические занятия | | 14 | 2 | 12 |
| Промежуточная аттестация ( Д.зачет) | | **4** | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | **154** | **77** | **77** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **180** | | |
| | **ЗЕ** | **5** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| N п/п | Наименование разделов | Всего | Аудиторные занятия, час | | Самост. работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекции | практические | |
| 1 | Раздел 1. Введение в предмет. Анатомо-физиологические основы массажа | 24 | 2 | - | 22 |
| 2 | Раздел 2. Организация труда массажиста | 24 | 2 | - | 22 |
| 3 | Раздел 3. Классификация массажа Характеристика приемов массажа. | 24 | 2 | - | 22 |
| 4 | Раздел 4. Частные методики лечебного массажа | 26 | 2 | 2 | 22 |
| 5 | Раздел 5. Методика и техника выполнения приемов массажа | 32 | - | 10 | 22 |
| 6 | Раздел 6. Массаж отдельных анатомических областей | 24 | - | 2 | 22 |
| 7 | Раздел 7. Самомассаж | 22 | - | - | 22 |
| | ИТОГО (включая 4 часа итоговый контроль) | 180 | 8 | 14 | 154 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий.

#### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.

**Раздел 1. Введение в предмет**. **Анатомо-физиологические основы массажа.**

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Введение в дисциплину «массажа» Понятие о массаже, его цель и задачи. Роль массажа в системе

физического воспитания. Краткие исторические сведения о возникновении и развитии массажа. Анатомо-физиологические основы массажа

Теоретические вопросы

1. Понятие о массаже. История развития массажа.

2. Механизмы физиологического влияния массажа на организм человека. нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на кожу, мышечную систему, сумочно-связочный аппарат, кровеносную и лимфатическую системы, внутренние органы и обмен веществ.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об основных этапах истории развития массажа, анатомо-физиологических основах массажа; **умений** обосновать влияние массажа на организм человека; **навыка** рационально применять приемы массажа (ПК-2).

Литература: основная [1,2], дополнительная [1,2].

## Раздел 2. Организация труда массажиста.

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Организация труда массажиста. Требования к помещению, массажисту, кушетке.

Теоретические знания:

1. Условия проведения массажа
2. Требования к массажисту и массируемому.
3. Общие принципы рациональных рабочих движений массажиста.
4. Показания и противопоказания. к применению массажа.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об организации труда массажиста; **умений** организовывать работу массажиста; **навыка** рационально применять приемы массажа (ПК-2).

Литература: основная [1,2], дополнительная [1,2].

## Раздел 3. Классификация массажа.

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Характеристика гигиенического, косметического, спортивного, лечебного массажа.

Системы массажа. Российская, Шведская, Финская, Восточная. Методы массажа: Ручной, аппаратный (вибро-, пневмо-, гидромассаж). Формы массажа: общий и частный массаж.

Теоретические вопросы

1. Системы массажа.
2. Методы массажа.
3. Формы массажа.
4. Виды массажа.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о системах, методах, формах и видах массажа; **умений** отличать Российскую, Шведскую, Финскую и Восточную системы; **навыка** применять массажные приемы при частном массаже (ПК-2).

Литература: основная [1,2], дополнительная [1,2].

**Раздел 4. Частные методики лечебного массажа.**

Теоретический раздел (лекция 2 часа). Рассмотреть особенности проведения массажа при различных заболеваниях.

Теоретические знания:

1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. Массаж при заболеваниях органов дыхания.
3. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы.
4. Массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.
5. Массаж в ортопедии.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях проведения массажа при различных заболеваниях; **умений** проводить массаж с учетом заболевания; **навыка** применять массажные приемы при различных заболеваниях (ПК-2).

Литература: основная [1,2], дополнительная [2].

**Раздел 5. Методика и техника выполнения приемов массажа.**

Лекция не предусмотрена.

**Раздел 6. Массаж отдельных анатомических областей**

Лекция не предусмотрена.

**Раздел 7. Самомассаж.**

Лекция не предусмотрена.

**5.2.2. Содержание семинарских и практических занятий.**

**Раздел. Частные методики лечебного массажа.** (практическое занятие 2 часа)

Место проведения – кабинет массажа.

Практическое овладение навыками выполнения приемов массажа при различных заболеваниях. Массаж при гипертонической болезни, гипотонической болезни, пневмонии, бронхиальной астме, остеохондрозе, плоскостопии.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** об особенностях проведения массажа при различных заболеваниях; **умений** проводить массаж с учетом заболевания; **навыка** применять массажные приемы при различных заболеваниях (ПК-2).

Литература: основная [1,2], дополнительная [2].

**Раздел. Методика и техника выполнения приемов массажа.**

(практические занятия 10 часов)

*Занятие № 1 – практическое. Тема – поглаживание (2 часа)*

Место проведения – кабинет массажа.

Цель занятия – изучить методику и технику выполнения приемов поглаживания.

Должен знать – приемы поглаживания.

Уметь – выполнить приемы поглаживания.

*Занятие № 2 – практическое. Тема – выжимание(2 часа)*

Место проведения – кабинет массажа.

Цель занятия – изучить методику и технику выполнения приемов выжимания

Должен знать – приемы выжимания

Уметь – выполнить приемы выжимания.

*Занятие № 3 - практическое. Тема растирание (2 часа***)**

Место проведения – кабинет массажа.

Цель занятия – изучить методику и технику выполнения приемов растирания.

Должен знать – приемы растирания.

Уметь – выполнить приемы растирания.

*Занятие № 4 - практическое. Тема – разминание (2 часа)*

Место проведения – кабинет массажа

Цель занятия – изучить методику и технику выполнения приемов разминания.

Должен знать – приемы разминания.

Уметь – выполнить приемы разминания.

*Занятие №5 – практическое. Тема – вибрация (сотрясающие приемы и ударные приёмы) (2 часа*). Место проведения – кабинет массажа.

Цель занятия - изучить приемы непрерывистой и прерывистой вибрации (сотрясающие приемы, ударные приёмы).

Должен знать – сотрясающие и ударные приемы.

Уметь – выполнить сотрясающие и ударные приемы.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** различных приемов спортивного массажа; **умений** применять методику спортивного массажа; **навыка** использования различных приемов спортивного массажа (ПК-2).

Литература: основная [1,2], дополнительная [1,2].

**Раздел. Массаж отдельных анатомических областей** (2 часа)

Место проведения – кабинет массажа.

Практическое овладение навыками выполнения приемов массажа на различных участках тела. Массаж спины. Массаж верхних конечностей Массаж нижних конечностей. Массаж груди, живота. Массаж волосистой части головы, лица. Общий массаж.

Должен знать особенности проведения массажа на различных участках тела.

Уметь выполнить массаж различных участков тела. Общий массаж.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** о приёмах спортивного массажа, особенностях проведения массажа на различных участках тела; **умений** применять методику спортивного массажа на отдельных участках тела; **навыка** выполнения приёмов массажа на различных участках тела (ПК-2).

Литература: основная [1,2], дополнительная [1,2].

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Содержание работы. Темы занятий. | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел 1. Введение в предмет. Анатомо-физиологические основы массажа (22 часов).** | | | |
| | Тема 1. Исторические сведения о возникновении и развитии массажа. Заслуги русских ученых в создании научных основ массажа.<br>Тема 2. Анатомо-физиологические основы массажа. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический. Влияние массажа на нервную систему, кожу, сосудистую систему, мышечную систему, суставно-связочный аппарат, работу внутренних органов и обмен веществ.<br>Литература:1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640954 | 11<br>11 | Устный опрос |
| **Раздел 2. Организация труда массажиста (22 часа).** | | | |
| | Тема 1. Организация труда массажиста. Условия проведения массажа. Требования к массажисту и массируемому.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954<br>Тема 2. Показания и противопоказания к применению массажа. Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — | 11<br>11 | Устный опрос<br>Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954 | | |
| **Раздел 3. Классификация массажа Характеристика приемов массажа (22 часов**). | | | |
| | Тема 1. Классификация массажа. Системы: шведская, финская, восточная отечественная.. Формы: общий, локальный. Методы: ручной, аппаратный вибромассаж, пневмомассаж, баромассаж, гидромассаж, сегментарно рефлекторный массаж. Виды массажа: спортивный, лечебный, гигиенический, косметический.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954<br>Тема 2. Классификация приемов классического массажа. Техника и методика выполнения приемов массажа и их физиологическое воздействие.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954 | 11<br><br>11 | Устный опрос<br><br>Устный опрос. Демонстрация выполнения приемов массажа. |
| **Раздел 4. Частные методики лечебного массажа (22 часов).** | | | |
| | Тема 1. Массаж при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954 Тема 2. Массаж при заболеваниях органов дыхания.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954 Тема 3. Массаж при заболеваниях и травмах нервной системы.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и | 6<br><br>4 | Устный опрос<br><br>Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954<br>Тема 4. Массаж при заболеваниях и повреждениях опорно-двигательного аппарата.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954<br>Тема 5. Массаж в ортопедии.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954 | 4<br><br>4<br><br>4 | Устный опрос<br><br>Устный опрос<br><br>Устный опрос |
| **Раздел 5. Методика и техника выполнения приемов массажа (22 часов)** | | | |
| | Тема 1. Методика и техника выполнения приема поглаживание. Особенности выполнения приема на различных участках тела.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954<br>Тема 2. Методика и техника выполнения приема выжимание. Особенности выполнения приема на различных участках тела<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и | 4<br><br>4 | Демонстрация выполнения приема<br><br>Демонстрация |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954<br>Тема 3. Методика и техника выполнения приема растирание. Особенности выполнения приема на различных участках тела<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954<br>Тема 4. Методика и техника выполнения приема разминание. Особенности выполнения приема на различных участках тела.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954<br>Тема 5. Методика и техника выполнения приема вибрация. Особенности выполнения приема на различных участках тела.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954 | 4<br><br>4<br><br>6 | выполнения приема<br><br>Демонстрация выполнения приема<br><br>Демонстрация выполнения приема<br><br>Демонстрация выполнения приема |
| **Раздел 6. Массаж отдельных анатомических областей (22 часа)** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Тема 1. Массаж спины, конечностей, грудной области, живота, головы.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954 | 22 | Демонстрация выполнения массажа |
| **Раздел 7. Самомассаж (22 часа)** | | | |
| | Тема 1. Общие правила проведения самомассажа.<br>Самомассаж отдельных областей тела.<br>Литература: 1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/640954 | 22 | Устный опрос. Демонстрация выполнения массажа. |
| | ИТОГО | 154 часа | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-2 – способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | ПС 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО) A/03.6 - Развивающая деятельность<br><br>ПС 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) | **Знать**:<br>• преподаваемый предмет в пределах требований государственных образовательных стандартов<br>• анатомо-физиологические основы массажа показания и противопоказания к массажу;<br>• классификацию видов массажа; классификацию приемов массажа; особенности физиологического воздействия, технику и методику выполнения приемов массажа;<br>• особенности проведения массажа на отдельных анатомических областях; этиологию и патогенез основных заболеваний, по поводу которых выполняется массаж.<br>**Уметь**:<br>• объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования<br>• использовать полученные |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | знания в профессиональной деятельности;<br>• использовать массаж при занятиях физической культурой и спортом; использовать частные методики массажа с целью лечения и профилактики заболеваний;<br>• применять самомассаж;<br>• использовать массаж в комплексной реабилитации.<br>**Иметь опыт:**<br>• организация, осуществление контроля и оценка учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы;<br>• проведения массажа необходимого для работы с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья;<br>• владения техникой и методикой выполнения приемов массажа отдельных анатомических областей тела;<br>• владения методикой проведения массажа при различных заболеваниях и травмах;<br>владения методикой проведения массажа при занятиях физической культурой и спортом. |
| ПК-3 – способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | ПС 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>A/03.6 - Развивающая деятельность<br><br>ПС 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной | **Знать**<br>• основные виды и приёмы массажа, применяемые в адаптивной физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• влияние массажа на развитие физических качеств, восстановление и компенсацию нарушенных или утраченных функций организма;<br>• показания и противопоказания к применению массажа при различных нозологических формах и видах инвалидности;<br>• особенности организации и методики проведения массажа с учётом возраста, пола, характера и степени нарушений функций;<br>• современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры для развития физических |

| | | |
|---|---|---|
| | (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | качеств.<br>**Уметь**<br>• подбирать и применять различные виды и приёмы массажа для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы массажа, исходя из нарушенных или утраченных функций организма;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями и другими средствами реабилитации для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• оценивать эффективность применения массажа в процессе развития физических качеств и вносить коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Иметь опыт**<br>• практической работы по применению массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций;<br>• разработки и реализации индивидуальных программ массажа, направленных на компенсацию или развитие утраченных двигательных возможностей;<br>• сочетания массажа с двигательными упражнениями для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• анализа и оценки эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий. |
| ПК-4 – способен развивать физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития | ПС 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)<br>A/03.6 - Развивающая | **Знать**<br>• основные виды, приёмы и методики массажа, применяемые для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• влияние массажа на сенситивные периоды развития психических и физиологических функций;<br>• особенности воздействия |

| | | |
|---|---|---|
| тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | деятельность<br><br>ПС 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>ПС -- 05.015 "Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту"<br><br>C/02.7 -- Проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию обучающихся | массажа при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных группах;<br>• структуру, характер, этиологию и патогенез заболеваний, определяющих показания и противопоказания к массажу;<br>• современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры для гармоничного развития физических качеств.<br>**Уметь**<br>• подбирать и применять массажные приёмы и методики с учётом сенситивных периодов развития физических и психических функций, а также особенностей заболевания;<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы массажа, направленные на развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями и другими средствами реабилитации для стимуляции развития функций;<br>• оценивать эффективность применения массажа в процессе развития физических качеств и вносить коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Иметь опыт**<br>• практической работы по применению массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций и в разные возрастные периоды;<br>• разработки и реализации индивидуальных программ массажа, учитывающих сенситивные периоды и особенности заболевания;<br>• сочетания массажа с двигательными упражнениями для стимуляции развития психических и физиологических функций;<br>• анализа и оценки |

| | | |
|---|---|---|
| | | эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий. |

### 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| ПК-2- Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| **Знать**:<br>• преподаваемый предмет в пределах требований государственных образовательных стандартов<br>• анатомо-физиологические основы массажа показания и противопоказания к массажу;<br>• классификацию видов массажа; классификацию приемов массажа; особенности физиологического воздействия, технику и методику выполнения приемов массажа;<br>• особенности проведения массажа на отдельных анатомических областях; этиологию и патогенез основных заболеваний, по поводу которых выполняется массаж.<br>**Уметь**:<br>• объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования<br>• использовать | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основы преподаваемого предмета в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов;<br>• базовые анатомо-физиологические основы массажа, основные показания и противопоказания;<br>• классификацию видов и приёмов массажа, их простейшее физиологическое воздействие;<br>• основы техники и методики выполнения основных приёмов массажа;<br>• этиологию и патогенез наиболее распространённых заболеваний, при которых применяется массаж.<br>**Умеет:**<br>• объективно оценивать знания обучающихся на основе простого тестирования;<br>• использовать базовые знания в профессиональной деятельности;<br>• применять элементарные приёмы самомассажа;<br>• использовать массаж в простых случаях для профилактики и в комплексной реабилитации.<br>**Имеет опыт:**<br>• организации и проведения простейшего контроля учебных достижений;<br>• проведения массажа по утверждённым схемам для лиц с отклонениями в состоянии здоровья под контролем;<br>• владения техникой выполнения основных приёмов массажа отдельных анатомических областей.<br>---<br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• предмет в объёме, соответствующем требованиям государственных образовательных стандартов; | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат<br>Демонстрация практической работы |

| | | |
|---|---|---|
| полученные знания в профессиональной деятельности;<br>• использовать массаж при занятиях физической культурой и спортом; использовать частные методики массажа с целью лечения и профилактики заболеваний;<br>• применять самомассаж;<br>• использовать массаж в комплексной реабилитации.<br>**Иметь опыт:**<br>• организация, осуществление контроля и оценка учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы;<br>• проведения массажа необходимого для работы с лицами, имеющими отклонение в состоянии здоровья;<br>• владения техникой и методикой выполнения приемов массажа отдельных анатомических областей тела;<br>• владения методикой проведения массажа при различных заболеваниях и травмах;<br>владения методикой проведения массажа при занятиях физической культурой и спортом. | • анатомо-физиологические основы массажа, показания и противопоказания к его применению;<br>• классификацию видов и приёмов массажа, особенности их физиологического воздействия, технику и методику выполнения;<br>• особенности проведения массажа на отдельных анатомических областях;<br>• этиологию и патогенез основных заболеваний, по поводу которых выполняется массаж.<br>**Умеет:**<br>• объективно оценивать знания обучающихся на основе различных форм контроля;<br>• использовать полученные знания в профессиональной деятельности, в том числе при занятиях физической культурой и спортом;<br>• применять частные методики массажа с целью лечения и профилактики заболеваний;<br>• владеть техникой самомассажа;<br>• использовать массаж в комплексной реабилитации.<br>**Имеет опыт:**<br>• организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений по основной образовательной программе;<br>• проведения массажа, необходимого для работы с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья;<br>• уверенного владения техникой и методикой выполнения приёмов массажа отдельных анатомических областей тела.<br>---<br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• предмет на углублённом уровне, включая современные научные данные и инновационные методики, выходящие за рамки базовых стандартов;<br>• сложные аспекты анатомо-физиологических основ массажа, дифференциальные показания и противопоказания;<br>• классификацию, технику и методику выполнения всех видов и приёмов массажа, включая авторские и инновационные методики;<br>• этиологию, патогенез и особенности клинической картины сложных и сочетанных заболеваний для обоснованного выбора методики массажа.<br>**Умеет:**<br>• разрабатывать и применять авторские методики оценки знаний обучающихся; | |

| | | |
|---|---|---|
| | • творчески использовать знания для решения нестандартных профессиональных задач;<br>• разрабатывать и применять индивидуальные программы массажа для лечения, профилактики и реабилитации при сложных заболеваниях и травмах;<br>• владеть всем спектром методик самомассажа для профессионального применения;<br>• выступать координатором в команде специалистов при комплексной реабилитации.<br>**Имеет опыт:**<br>• организации, осуществления комплексного контроля и анализа учебных достижений, внедрения инновационных образовательных технологий;<br>• проведения всех видов массажа у лиц со сложными отклонениями в состоянии здоровья, включая разработку индивидуальных программ реабилитации;<br>• владения методикой проведения массажа при различных заболеваниях, травмах и в спорте высших достижений на экспертном уровне. | |
| ПК-3: способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | |
| **Знать**<br>• основные виды и приёмы массажа, применяемые в адаптивной физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• влияние массажа на развитие физических качеств, восстановление и компенсацию нарушенных или утраченных функций организма;<br>• показания и противопоказания к применению массажа при различных нозологических формах и видах инвалидности;<br>• особенности организации и методики проведения массажа с учётом | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основные виды и приёмы массажа, применяемые в адаптивной физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• базовые механизмы влияния массажа на развитие физических качеств, восстановление и компенсацию нарушенных функций;<br>• основные показания и противопоказания к массажу при распространённых нозологических формах и видах инвалидности;<br>• простейшие особенности организации и методики проведения массажа с учётом возраста, пола и характера нарушений;<br>• элементарные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры.<br>**Умеет:**<br>• подбирать и применять простейшие виды и приёмы массажа для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья по утверждённым схемам;<br>• участвовать в разработке элементарных индивидуальных программ массажа, исходя из нарушенных функций организма;<br>• сочетать массаж с двигательными | Устный опрос<br>Тестирование<br>Демонстрация практической работы |

| | | |
|---|---|---|
| возраста, пола, характера и степени нарушений функций;<br>• современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры для развития физических качеств.<br>**Уметь**<br>• подбирать и применять различные виды и приёмы массажа для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы массажа, исходя из нарушенных или утраченных функций организма;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями и другими средствами реабилитации для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• оценивать эффективность применения массажа в процессе развития физических качеств и вносить коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Иметь опыт**<br>• практической работы по применению массажа для развития физических качеств у | упражнениями под руководством специалиста для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• оценивать элементарную эффективность применения массажа и вносить простейшие коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Имеет опыт:**<br>• практической работы по применению базовых приёмов массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций под контролем преподавателя;<br>• участия в разработке и реализации простых индивидуальных программ массажа, направленных на компенсацию или развитие утраченных двигательных возможностей;<br>• участия в сочетании массажа с двигательными упражнениями для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• участия в анализе и оценке эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий.<br>---<br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• основные виды и приёмы массажа, применяемые в адаптивной физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• влияние массажа на развитие физических качеств, восстановление и компенсацию нарушенных или утраченных функций организма;<br>• показания и противопоказания к применению массажа при различных нозологических формах и видах инвалидности;<br>• особенности организации и методики проведения массажа с учётом возраста, пола, характера и степени нарушений функций;<br>• современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры для развития физических качеств.<br>**Умеет:**<br>• самостоятельно подбирать и применять различные виды и приёмы массажа для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы массажа, исходя из нарушенных или утраченных функций организма;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями и другими средствами реабилитации | |

| | | |
|---|---|---|
| лиц с различными нарушениями функций;<br>• разработки и реализации индивидуальных программ массажа, направленных на компенсацию или развитие утраченных двигательных возможностей;<br>• сочетания массажа с двигательными упражнениями для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• анализа и оценки эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий. | для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• оценивать эффективность применения массажа в процессе развития физических качеств и вносить обоснованные коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Имеет опыт:**<br>• практической работы по применению массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций;<br>• разработки и реализации индивидуальных программ массажа, направленных на компенсацию или развитие утраченных двигательных возможностей;<br>• сочетания массажа с двигательными упражнениями для обучения новым способам двигательной деятельности;<br>• анализа и оценки эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий.<br>---<br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• современные научные классификации, показания, противопоказания и особенности применения всех видов массажа в адаптивной физической культуре, включая инновационные методики;<br>• глубокие механизмы влияния массажа на нейрофизиологические процессы, восстановление сложных двигательных и сенсорных функций, развитие физических качеств у лиц с тяжёлыми нарушениями;<br>• дифференцированные показания и противопоказания к массажу при сложных, сочетанных нозологических формах, редких видах инвалидности, с учётом возрастных и гендерных особенностей;<br>• современные комплексные подходы к организации, методике проведения массажа и его сочетанию с кинезиотерапией, эрготерапией, физиотерапией для достижения максимального реабилитационного эффекта.<br>**Умеет:**<br>• творчески подбирать и комбинировать виды и приёмы массажа для решения сложных задач по развитию физических качеств у лиц со сложными отклонениями в состоянии здоровья;<br>• разрабатывать, реализовывать и научно обосновывать индивидуальные программы массажа для сложных клинических случаев, включая | |

| | | |
|---|---|---|
| | посттравматическую и неврологическую реабилитацию;<br>• комплексно сочетать массаж с двигательными упражнениями, современными средствами реабилитации *(робототехника, БОС)* для обучения принципиально новым способам двигательной деятельности;<br>• проводить глубокий анализ эффективности применения массажа, интерпретировать сложные данные *(динамика тонуса, двигательные пробы)*, самостоятельно принимать решения о коррекции методики на экспертном уровне.<br>**Имеет опыт:**<br>• практической работы по применению всех видов массажа для развития физических качеств у лиц со сложными нарушениями функций, включая опыт работы в составе междисциплинарной команды;<br>• самостоятельной разработки, реализации и анализа эффективности авторских программ массажа, направленных на максимальную компенсацию или развитие утраченных двигательных возможностей;<br>• комплексного сочетания массажа с двигательными упражнениями для обучения новым способам двигательной деятельности у лиц с тяжёлыми ограничениями;<br>• научного анализа эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий, внесения предложений по совершенствованию методологии. | |
| ПК-4; способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | | |
| **Знать**<br>• основные виды, приёмы и методики массажа, применяемые для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• влияние массажа на сенситивные периоды развития психических и физиологических функций;<br>• особенности воздействия массажа при различных | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основные виды, приёмы и методики массажа, применяемые для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• базовые представления о влиянии массажа на сенситивные периоды развития психических и физиологических функций;<br>• простейшие особенности воздействия массажа при распространённых нозологических формах и видах инвалидности;<br>• элементарные сведения о структуре, характере, этиологии и патогенезе заболеваний, определяющих показания и противопоказания к массажу;<br>• простейшие современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами | Устный опрос<br>Тестирование<br>Реферат<br>Демонстрация практической работы |

| | | |
|---|---|---|
| нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных группах;<br>• структуру, характер, этиологию и патогенез заболеваний, определяющих показания и противопоказания к массажу;<br>• современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры для гармоничного развития физических качеств.<br>**Уметь**<br>• подбирать и применять массажные приёмы и методики с учётом сенситивных периодов развития физических и психических функций, а также особенностей заболевания;<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы массажа, направленные на развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями и другими средствами реабилитации для стимуляции развития функций;<br>• оценивать эффективность применения массажа в процессе развития физических качеств и вносить коррективы в | адаптивной физической культуры.<br>**Умеет:**<br>• подбирать и применять простейшие массажные приёмы и методики с учётом сенситивных периодов и особенностей заболевания по утверждённым схемам;<br>• участвовать в разработке элементарных индивидуальных программ массажа, направленных на развитие физических качеств;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями под руководством специалиста для стимуляции развития функций;<br>• оценивать элементарную эффективность применения массажа и вносить простейшие коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Имеет опыт:**<br>• практической работы по применению базовых приёмов массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций под контролем преподавателя;<br>• участия в разработке и реализации простых индивидуальных программ массажа, учитывающих сенситивные периоды и особенности заболевания;<br>• участия в сочетании массажа с двигательными упражнениями для стимуляции развития психических и физиологических функций;<br>• участия в анализе и оценке эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий.<br>---<br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• основные виды, приёмы и методики массажа, применяемые для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• влияние массажа на сенситивные периоды развития психических и физиологических функций;<br>• особенности воздействия массажа при различных нозологических формах, видах инвалидности, возрастных и гендерных группах;<br>• структуру, характер, этиологию и патогенез заболеваний, определяющих показания и противопоказания к массажу;<br>• современные подходы к сочетанию массажа с другими средствами адаптивной физической культуры для гармоничного развития физических качеств.<br>**Умеет:**<br>• самостоятельно подбирать и применять | |

| | | |
|---|---|---|
| методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Иметь опыт**<br>• практической работы по применению массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций и в разные возрастные периоды;<br>• разработки и реализации индивидуальных программ массажа, учитывающих сенситивные периоды и особенности заболевания;<br>• сочетания массажа с двигательными упражнениями для стимуляции развития психических и физиологических функций;<br>• анализа и оценки эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий. | массажные приёмы и методики с учётом сенситивных периодов развития физических и психических функций, а также особенностей заболевания;<br>• разрабатывать и реализовывать индивидуальные программы массажа, направленные на развитие физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>• сочетать массаж с двигательными упражнениями и другими средствами реабилитации для стимуляции развития функций;<br>• оценивать эффективность применения массажа в процессе развития физических качеств и вносить обоснованные коррективы в методику;<br>• соблюдать технику безопасности, санитарно-гигиенические требования и этические нормы при проведении массажа.<br>**Имеет опыт:**<br>• практической работы по применению массажа для развития физических качеств у лиц с различными нарушениями функций и в разные возрастные периоды;<br>• разработки и реализации индивидуальных программ массажа, учитывающих сенситивные периоды и особенности заболевания;<br>• сочетания массажа с двигательными упражнениями для стимуляции развития психических и физиологических функций;<br>• анализа и оценки эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий.<br>---<br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• современные научные классификации, показания, противопоказания и особенности применения всех видов массажа в адаптивной физической культуре, включая инновационные методики;<br>• глубокие механизмы влияния массажа на нейрофизиологические процессы, сенситивные периоды развития сложных психических и физиологических функций у лиц с тяжёлыми нарушениями;<br>• дифференцированные особенности воздействия массажа при сложных, сочетанных нозологических формах, редких видах инвалидности, с учётом возрастных и гендерных различий;<br>• современные комплексные подходы к организации, методике проведения массажа и его сочетанию с кинезиотерапией, эрготерапией, физиотерапией для достижения максимального | |

| | | |
|---|---|---|
| | реабилитационного эффекта.<br>**Умеет:**<br>• творчески подбирать и комбинировать виды и приёмы массажа для решения сложных задач по развитию физических качеств у лиц со сложными отклонениями в состоянии здоровья;<br>• разрабатывать, реализовывать и научно обосновывать индивидуальные программы массажа для сложных клинических случаев, включая посттравматическую и неврологическую реабилитацию;<br>• комплексно сочетать массаж с двигательными упражнениями, современными средствами реабилитации для стимуляции развития функций;<br>• проводить глубокий анализ эффективности применения массажа, интерпретировать сложные данные *(динамика тонуса, двигательные пробы)*, самостоятельно принимать решения о коррекции методики на экспертном уровне.<br>**Имеет опыт:**<br>• практической работы по применению всех видов массажа для развития физических качеств у лиц со сложными нарушениями функций, включая опыт работы в составе междисциплинарной команды;<br>• самостоятельной разработки, реализации и анализа эффективности авторских программ массажа, учитывающих сенситивные периоды и направ*ленных на максимальную компенсацию или развитие утраченных функций;*<br>• комплексного сочетания массажа с двигательными упражнениями для стимуляции развития психических и физиологических функций у лиц с тяжёлыми ограничениями;<br>• научного анализа эффективности массажа в комплексе реабилитационных мероприятий, внесения предложений по совершенствованию методологии. | |

*Уровни оценки ожидаемых результатов:*

• Пороговый – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• Стандартный – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• Эталонный – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы.

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля.

В процессе изучения учебной дисциплины массаж применяются следующие формы контроля – текущий контроль (опрос, тестирование, написание рефератов). Основная форма итогового контроля - дифференцированный зачет.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Инструкция: при выполнении тестовых заданий указать только один верный ответ.

*1. Физиологическое действие приема «разминание» состоит в:*

а) **усилении сократительной функции мышц и повышении эластических свойств мышечной ткани**

б) улучшении питания тканей, понижении эластических свойств мышечной ткани

в) замедлении обмена веществ

*2. Влияние массажа на суставной аппарат:*

а) улучшается кровообращение в суставе, активизируется секреция синовиальной жидкости, снижается эластичность связочного аппарата

б) **способствует рассасыванию отеков, выпотов в суставах, увеличивает эластичность связочного аппарата**

в) расслабляет сумочно-связочный аппарат, снижается эластичность связочного аппарата

*3. Влияние массажа на кожу:*

а) удаление с кожи «омертвевших» клеток

б) улучшение кожного дыхания

в) усиление выведения продуктов распада

г) **все верно**

*4. Влияние массажа на дыхательную систему:*

а) **увеличение потребления кислорода**

б) уменьшение выделения углекислоты

в) уменьшение глубины дыхания

*5. Влияние массажа на мышечную систему:*

а) снижение эластичности мышечных волокон, увеличение работоспособности утомленных мышц

б) **улучшение кровообращения и окислительно-восстановительных процессов в мышцах, увеличение работоспособности утомленных мышц**

в) снижение силы мышц, повышение сократительной функции

*6. Влияние массажа на нервную систему:*

а) **уменьшение болевых ощущений, улучшение функционального состояния проводящих путей**

б) замедление созревания рубцовой ткани в нервных волокнах, ухудшение проводимости нервных импульсов

в) ухудшение проводимости нервных импульсов

*7. Температура воздуха в массажном кабинете должна составлять:*

а) 14-16°С

б) 17-19°С

в) **20-22°С**

*8. Высота кушетки зависит от:*

а) **роста массажиста**

б) роста массируемого

в) высоты массажного стула

*9. При массаже поясничной области поглаживание выполняется в направлении:*

а) подключичных лимфатических узлов

б) подмышечных лимфатических узлов

в) **паховых лимфатических узлов**

*10. При выполнении какого приема рука свободно скользит по коже не сдвигая ее?*

а) **поглаживание**

б) растирание

в) разминание

*11. Физиологическое действие приема «разминание» состоит:*

а) **в усилении сократительной функции мышц и повышении эластических свойств мышечной ткани**

б) в снижении эластических свойств мышечной ткани

в) в замедлении обмена веществ

*12. На одно рабочее место отводится*

а) 4 кв.м

б) 6 кв.м

в) **8 кв.м**

*13. Виды спортивного массажа:*

а) тренировочный, предварительный, гигиенический

б) **восстановительный, тренировочный, предварительный**

в) послестартовый, предстартовый, восстановительный

*14. Методика восстановительного массажа зависит:*

а) **от интервала отдыха между нагрузками, индивидуальных особенностей спортсмена, вида спорта**

б) только от степени утомления

в) ни отчего не зависит

*15. При восстановительном массаже необходимо учитывать:*

а) мышцы несущие основную нагрузку

б) избранный вид спорта

в) индивидуальные особенности спортсмена

г) время до следующей нагрузки

д) **все верно**

*16. Обычно принято начинать и заканчивать массаж приемом:*

а) выжимание

б) разминание

а) **поглаживание**

*17. «Ударные» приемы массажист выполняет за счет движения:*

а) в локтевом суставе

б) в плечевом суставе

в) **в лечезапястном**

г) всем корпусом

*18. Вибрация, как прием массажа, это:*

а) манипуляция, при которой массирующая рука никогда не скользит по коже

б) манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже

в) **манипуляция, при которой массирующая рука передает телу массируемого колебательные движения**

*19. «Пиление» и «пересекание» это приемы:*

а) разминания

б) **растирания**

в) поглаживания

*20. «Растирание» способствует:*

а) **растяжению рубцов и спаек**

б) уменьшению притока крови

в) уплотнению рубцов

### 7.2.3. Вопросы для подготовки к зачету.

1. Возникновение и развитие массажа.
2. Роль наших соотечественников в развитии массажа.
3. Роль массажа в системе реабилитации.
4. Физиологические механизмы, объясняющие влияние массажа на организм.
5. Влияние массажа на нервную систему.
6. Влияние массажа на кожу.
7. Влияние массажа на мышечную систему.
8. Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы.
9. Влияние массажа на сумочно-связочный аппарат.
10. Влияние массажа на обмен веществ.
11. Поглаживание. Разновидности приема. Физиологическое действие.

12. Выжимание. Разновидности приема. Физиологическое действие.
13. Растирание. Разновидности приема. Физиологическое действие.
14. Разминание. Разновидности приема. Физиологическое действие.
15. Сотрясающие приемы. Разновидности приема. Физиологическое действие.
16. Ударные приемы. Разновидности приема. Физиологическое действие.
17. Движение. Разновидности приема. Физиологическое действие.
18. Влияние массажа на функцию дыхания.
19. Показания и противопоказания к массажу.
20. Характеристика методов и форм массажа.
21. Характеристика смазывающих средств, применяемых в массаже.
22. Самомассаж.
23. Основные правила выполнения массажных приемов
24. Системы, методы, Формы массажа.
25. Виды массажа.
26. Гигиенические основы массажа.
27. Организация труда массажиста.
28. Классификация приемов массажа.
29. Тонизирующие и успокаивающие приемы массажа.
30. Условные единицы в массажной практике.
32. Криомассаж, баночный массаж, перкуссионный массаж, гидромассаж.
33. Аппаратные виды массажа.
34. Рефлекторно-сегментарный массаж, периостальный массаж, точечный массаж.
35. Общий массаж. Схема проведения.
36. Перечислить и продемонстрировать из каких исходных положений массируемого и массажиста массируется передняя поверхность голени.
37. Перечислить и продемонстрировать из каких исходных положений массируемого и массажиста массируется задняя поверхность голени
38. Перечислить и продемонстрировать из каких исходных положений массируется верхняя конечность. Массируемый лежит на спине, животе.
39. Перечислить и продемонстрировать из каких исходных положений массируется трехглавая мышца плеча.
40. Перечислить и продемонстрировать из каких исходных положений массируемого и массажиста массируется передняя поверхность бедра.
41. Сеанс массажа. Курс массажа.
42. Требования, предъявляемые к помещению и инвентарю.
43. Требования, предъявляемые к массажисту, массируемому.
44. Виды спортивного массажа.
45. Гигиенический массаж.
46. Косметический массаж.
47. Массаж при гипертонической болезни.

48. Массаж при гипотонической болезни.
49. Массаж при пневмонии.
50. Массаж при бронхиальной астме.
51. Массаж при инсульте.
54. Массаж при неврите лицевого нерва.
55. Массаж при остеохондрозе.
60. Массаж при сколиозе.
61. Массаж при плоскостопии.
62. Массаж при ушибах, вывихах и растяжениях связок суставов.
63. Массаж при контрактурах суставов.

### 7.2.4. Темы рефератов

1. Возникновение и развитие массажа.
2. Роль наших соотечественников в развитии массажа.
3. Роль массажа в системе реабилитации.
4. Физиологические механизмы, объясняющие влияние массажа на организм.
5. Приемы массажа и их физиологическое действие.
6. Организация труда массажиста
7. Особенности массажа в детском возрасте.
8. Спортивный массаж.
9. Восстановительный массаж.
10. Предварительный массаж.
11. Рефлекторно сегментарные виды массажа
12. Точечный массаж.
13. Периостальный массаж.
14. Массаж как средство восстановления функций организма, утраченных в результате инсульта.
15. Самомассаж как эффективное средство восстановления и поддержания здоровья
16. Гидромассаж.
17. Аппаратный массаж
18. Вакуумный массаж
29. Массаж при остеохондрозе позвоночника.
30. Массаж при сколиозе.

## 8.Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная литература:*

1. Налобина, А.Н. Основы массажа. Спортивный массаж [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И.Г. Таламова, Л.Е. Медведева, Сиб. гос. ун-т физ.

культуры и спорта, А.Н. Налобина .— 2-е изд. — Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 140 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640954

2. Погосян, М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян .— Малаховка : МГАФК, 2008 .— 36 с. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/228989

*Дополнительная литература:*

1. Бахарева, А.А. Массаж [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины студентам по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / А.А.Бахарева, Н.А.Власова, П.Н.Левашов, А.А. Бахарева .— М. : РГУФКСМиТ, 2012 .— 67 с. — Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/202915

2. Бирюков, А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта [Электронный ресурс] : монография / А.А. Бирюков .— М. : Физическая культура, 2008 .— 304 с. : ил. — Библиогр.: с. 301-302 .— ISBN 978-5-9746-0099-9 .— Режим доступа: https:// lib.rucont.ru/efd/286726

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
3. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
4. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

*Справочно-информационные системы:*

1. «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. «Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

*Поисковые системы:*

1. Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки. Следует творчески относится к изучению курса. Необходимо научится критически осмысливать учебный материал, не следует механически заучивать основные теоретические концепции.

При изучении общих основ массажа необходимо обращать внимание на роль наших соотечественников в развитии массажа, добиваться четкого представления о физиологических механизмах, объясняющих влияние массажа на организм человека, организацию труда массажиста, соблюдение гигиенических требований, хорошо ориентироваться в вопросах классификации массажа, обращать внимание на связь с другими дисциплинами.

При изучении раздела «методика и техника выполнения массажных приемов» необходимо не только добиваться совершенствования техники выполнения приемов массажа, но и иметь четкого представления о влиянии приема на организм человека через нервно-гуморальные механизмы.

При изучении раздела «массаж отдельных анатомических областей» обязательно обращать внимание на анатомо-топографические особенности данной области.

При изучении раздела «частные методики лечебного массажа» знать этиопатогенез заболевания и методику проведения массажа при данной патологии.

При изучении раздела самомассаж усвоить правила проведения самомассажа. Научиться выполнять самомассаж отдельных областей тела.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для | Укомплектованы специализированной |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | | приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«18» мая 2026 г.
протокол № 14
Заведующая кафедрой О.А.Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«19» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 5,6
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработала:
Алоина О.С. старший преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | |
| 3. Место дисциплины в структуре ООП | |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | |
| 5. Содержание дисциплины | |
| 6. Самостоятельная работа студентов | |
| 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | |
| 8.Перечень основной и дополнительной литературы | |
| 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

ОПОП «Общая и специальная гигиена» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (уровень бакалавриат) по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

***01 Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, адаптивного физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, управление деятельностью

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов:
педагогическая
развивающая
реабилитационная(восстановительная)
компенсаторная
научно-исследовательская
Соотнесенные профессиональные стандарты:
Педагог 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) ;
05.015- Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:
ПК - 1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать: ПК-1<br>методологию теории и методики адаптивной физической культуры;<br>в состоянии здоровья - основные идеи и принципы<br>реализации программ развивающего обучения;<br>- особенности развития и функционирования организма и воспитания личности у людей с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов;<br>- требования, подходы и методические решения в области проектирования и реализации программ развивающего обучения;<br>- методологические подходы, методики и эффективные практики обучения взрослых, | *Педагог 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)*<br><br>А/03.6-Развивающая функция | *ПК-1;* |
| Уметь: ПК-1<br>планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре по программам и методикам адаптивного физического воспитания, индивидуальному плану физической реабилитации инвалида;<br>- управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность;<br>- планировать деятельность по проведению консультирования, тестирования по выполнению видов испытаний тестов, нормативов требований к оценке уровня знаний и | А/03.6-Развивающая функция | *ПК-1* |

| | | |
|---|---|---|
| умений;<br>- определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации. | | |
| Иметь опыт: ПК-1<br>разработки плана проведения занятия по адаптивной физической культуре по программам адаптивного физического воспитания, индивидуального плана физической реабилитации инвалида;<br>- разработки и утверждения графиков проведения тестирования с периодичностью, установленной нормативными правовыми актами;<br>- составления рекомендаций инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, их законным представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях. | А/03.6-Развивающая функция / | *ПК-1* |
| Знать: УК-6<br>- основные закономерности возрастного развития, его стадии и кризисы;<br>- основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;<br>- современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; принципы образования в течение всей жизни.<br><br>Уметь: УК-6<br>- определять свои ресурсы и их | *<u>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту</u>*<br><br>В/02.6<br>Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>В/03.6 Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта | *УК-6* |

| | | |
|---|---|---|
| пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;<br>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, основанные на знании законов развития личности, в том числе, с инвалидностью и поведения в реальной и виртуальной среде. | школьников с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов<br>D/01/6 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>C/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре<br>C/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗ<br><br>B/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>B/03.6 Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов<br>D/01/6 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>C/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному | |

| | | |
|---|---|---|
| | воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре<br>С/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ | |
| Иметь опыт: УК-6<br>планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;<br>- выявления поведенческих и личностных проблем, обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития;<br>- формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, в том числе паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев. | B/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>B/03.6 Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов<br>D/01/6 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>С/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре<br>С/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ | УК-6 |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

## 3.Место дисциплины в структуре ООП

«Общая и специальная гигиена» Б1.В.16 включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений Б1.Вучебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» направленность(профиль): «Физическая реабилитация

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе 5-6 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен.

Общую и специальную гигиену студенты изучают обладая определёнными знаниями по медико-биологическим дисциплинам: биологии, биохимии и химии, анатомии, физиологии, что окажет значимую помощь при освоении основных разделов медицинской науки: общей и специальной гигиены и даст возможность более конструктивного освоения курса.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | 144 | 5 | 6 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | | |
| Лекции | 6 | 4 | 2 |
| Семинары | | | |
| Практические работы | 8 | 4 | 4 |
| Лабораторные работы | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Промежуточная аттестация (экзамен). | | 9 | | 6 |
| Самостоятельная работа | | 121 | 60 | 61 |
| Общая трудоемкость | Часы | 144<br>4-ЗЕ | | |

5. Содержание дисциплины

| № п/п | №Модуль | Тема, вопросы | Всего часов | Лекции | Семинарские и практические | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| I | I Экогигиена | Введение в гигиену. Гигиена внешней среды (воздух, вода, почва). Современные способы очистки и обеззараживания воды. Погода. Климат. Акклиматизация. Метеозависимые заболевания. Микроклимат спортивных зданий и сооружений для лиц с ОВЗ. Планировочные решения и гигиенические требования к спортивным зданиям и сооружениям, городской среде для лиц с ОВЗ. Особенности тренировочного процесса в условиях высокой и низкой температуры, средне и высокогорья, временной адаптации. | 22 | 2 | | 20 |
| II | II Здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Понятие-инфекция. | 24 | 2 | 2 | 20 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Профилактика инфекционных заболеваний. Характеристика основных инфекционных заболеваний. Детские инфекции. | | | | |
| III | III Гигиена питания | Гигиена питания. Концепции питания. Гигиеническое значение основных пищевых ингредиентов (белков, жиров, углеводов). Витамины и минералы. Современные представления о питании спортсменов с ОВЗ. Безопасность питания. Пищевые отравления и их профилактика. | 26 | | 6 | 20 |
| IV | IV Лечебное питание | История развития лечебного питания. Диетотерапия при различных заболеваниях. Режим и организация питания больных с различными нозологическими формами. | 23 | 2 | | 21 |
| V | V Возрастная гигиена. | Возрастные особенности детей и подростков, лиц среднего и пожилого возраста, женщин. | 20 | | | 20 |
| VI | Гигиенические основы физического воспитания лиц с ОВЗ. | Гигиенические основы учебного и физического воспитания в образовательном учреждении для лиц с ОВЗ. | 20 | | | 20 |
| Всего (включая 9 часов на итоговый контроль)**:** | | | **144** | **6** | **8** | **121** |

## Содержание лекционных занятий

Модуль №1 Лекция №1 Гигиеническое значение воздуха, воды, почвы-2часа
Модуль №2 Здоровый образ жизни
Лекция №2 Инфекционный процесс и его звенья-2часа
Модуль№3-4Гигиена питания. Лечебное питание
Лекция №3 Гигиена питания. Лечебное питание-2часа

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1; УК-6.
Литература: Основная 1;2.
Дополнительная 1;2;3;4;5;6.

## Содержание практических занятий

Модуль №2 Здоровый образ жизни
Основные инфекционные заболевания. Практическое занятие (2 часа).

Контрольные вопросы и задания.

1.Инфекционные заболевания верхних дыхательных путей. Грипп (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
2. Инфекционные заболевания верхних дыхательных путей. Ангина. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Осложнения. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
3. Кишечные инфекции. Брюшной тиф. Этиология. Эпидемиология**.** Клиническая картина. Осложнения. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
4. Кишечные инфекции. Дизентерия. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Тяжесть течения. Осложнения. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

5. Понятие-пищевые токсикоинфекции. Этиология. Эпидемиология. Пути передачи. Факторы передачи возбудителя. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
6. Пищевые токсикоинфекции. Ботулизм. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
7. Вирусные гепатиты. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
8. Антропонозные инфекции. Сибирская язва. (Этиология. Эпидемиология. Пути заражения. Клиническая картина. Основные клинические формы. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
9. Антропонозные инфекции. Туляремия. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи. Клиническая картина. Формы туляремии. Лечение. Профилактика.
10. Антропонозные инфекции. Лептоспироз. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
11. Детские инфекции. Корь. (Этиология. Эпидемиология. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

12. Детские инфекции. Скарлатина. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
13. Детские инфекции. Коклюш. (Этиология. Эпидемиология. Клиническая картина. Периоды. Осложнения. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
14. Детские инфекции. Дифтерия. (Этиология. Эпидемиология. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)
15. Детские инфекции. Ветряная оспа. (Этиология. Эпидемиология. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1; УК-6.
Модуль №3 Гигиена питания
Практическое занятие №2 Тема: «Определение суточного расхода энергии»
Цель работы: овладеть методикой хронометражно-табличного метода определения суточных энерготрат.

Для определения энерготрат в тетрадях составляется рабочая таблица (образец в Практикуме по гигиене А.П. Лаптева, И.Н. Малышевой, с. 88) затем проводится мысленный хронометраж одного из «учебно-тренировочных» дней студента ИФК (т.е. обязательными компонентами такого дня являются учебные занятия в институте и тренировочные занятия во второй половине дня).

Алгоритм расчета и заполнения рабочей таблицы представлен в Практикуме по гигиене на с. 88-89.
Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1;УК-6.

Литература: Основная 1;2.
Дополнительная 1;2;3;4;5;6.

Практическое занятие № 3-4 Тема «Гигиеническая оценка суточного пищевого рациона»

Цель работы: овладеть методикой гигиенической оценки рациона питания.

Для анализа выбирается наиболее типичные по режиму питания день, включающий в себя также учебные занятия и вечернюю тренировку.

В соответствии с методическими указаниями №4 (прилагаются) студенты производят химическую раскладку суточного меню с указанием количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и калорийности. После чего анализируется количественная достаточность основных пищевых ингредиентов, баланс между белками, жирами и углеводами, пищевыми веществами растительного и животного происхождения, правильность построения режима питания.

В заключении указывается степень соответствия пищевого рациона принципам сбалансированности и адекватности. Указываются практические рекомендации по устранению найденных недостатков.
В результате изучения темы студент должен:

Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-1; УК-6.

Литература: Основная 1;2.
Дополнительная 1;2;3;4;5;6.

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Модуль | Тема, вопросы | Форма конторля | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| I | Экогигиена | Введение в гигиену. Гигиена внешней среды (воздух, вода, почва). Современные способы очистки и обеззараживания воды. Погода. Климат. Акклиматизация. Метеозависимые заболевания. Микроклимат спортивных зданий и сооружений для лиц с ОВЗ. Планировочные решения и гигиенические требования к спортивным зданиям и сооружениям, жилым помещениям, городской среде для лиц с ОВЗ. Особенности тренировочного процесса в условиях высокой и низкой температуры, средне и высокогорья, временной адаптации. | Опрос | 20 |
| II | Здоровый образ жизни | Здоровый образ жизни. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Понятие-инфекция. Профилактика инфекционных заболеваний. Основные | Защита реферата | 20 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | инфекционные заболевания. | | |
| III | Гигиена питания | Гигиена питания. Концепции питания. Гигиеническое значение основных пищевых ингредиентов (белков, жиров, углеводов). Витамины и минералы. Современные представления о питании спортсменов с ОВЗ. Безопасность питания. Пищевые отравления и их профилактика. | Опрос | 21 |
| IV | Лечебное питание | История развития лечебного питания. Диетотерапия при различных заболеваниях. Режим и организация питания больных с различными нозологическими формами. | Опрос | 20 |
| V | Возрастная гигиена. | Возрастные особенности детей и подростков, лиц среднего и пожилого возраста, женщин. | Опрос | 20 |
| VI | Гигиенические основы физического воспитания лиц с ОВЗ. | Гигиенические основы учебного и физического воспитания в образовательном учреждении для лиц с ОВЗ. | Опрос | 20 |
| | | | | 121 |

***Раздел «Экогигиена (гигиена факторов внешней среды – природных и антропогенно измененных)»***

Гигиеническая характеристика факторов внешней среды означает, прежде всего, оценку влияния данного фактора на организм инвалида. Акцент делается на изменениях в организме при изменении свойства воздуха, выходящих за пределы оптимальных. Профилактический характер

имеют гигиенические нормативы, имитирующие действие неблагоприятных внешних влияний.

***Вопросы по теме «Гигиена воздуха»***

1) Значение нормальной по основным физическим и химическим характеристикам воздушной среды для здоровья и работоспособности.
2) Гигиеническая характеристика температуры воздуха. Влияние температуры воздуха на теплообмен. Нормы температуры воздуха при занятиях физкультурой и спортом.
3) Гигиеническое значение влажности воздуха. Влияние влажности воздуха на теплообмен. Основные показатели влажности, нормы при занятиях физкультурой и спортом.
4) Гигиеническое значение движения воздуха, влияние на организм спортсмена. Роза ветров, ее использование при выборе места для строительства спортсооружений. Нормы скорости воздуха при занятиях физкультурой и спортом.
5) Комплексное влияние физических свойств воздуха (температуры, влажности, скорости) на теплообмен. Учет в спортивной практике.
6) Гигиеническая характеристика атмосферного давления, влияние колебаний атмосферного давления на организм. Гигиеническая оценка повышения и снижения атмосферного давления в альпинизме, подводном спорте.
7) Гигиеническое значение отдельных компонентов нормального атмосферного воздуха.
8) Характеристика атмосферных загрязнений воздуха в спортивных сооружениях. Предельно допустимые концентрации.

***Вопросы по теме «Гигиена воды»***

1) Гигиеническая характеристика водоисточников (подземных и поверхностных). Санитарное обследование поверхностных водоемов, в том числе при проведении туристических походов.
2) Гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов.
3) Гигиеническая оценка физических (органолептических свойств воды).
4) Влияние на здоровье химического состава воды, ее бактериальной (биологической) загрязненности.
5) Методы очистки и обеззараживание воды, в том числе в походных условиях.

Практические задания: оценить органолептические свойства питьевой воды, состояние водоемов по месту постоянного проживания студентов.

***Раздел «Здоровый образ жизни»***

Основные элементы здорового образа жизни:

1) рациональный режим дня;
2) личная гигиена;
3) закаливание;

4) рациональное питание (изучается в период сессии);
5) искоренение вредных привычек;

***Тема 1. Рациональный режим дня***

Распорядок дня создает оптимальные условия для деятельности и восстановления организма, а, следовательно, способствует повышению спортивной работоспособности.

Основные вопросы темы:

1. Какие биологические ритмы лежат в основе режима дня.
2. Чередование, каких основных режимных моментов составляет суть режима дня тренирующего спортсмена.
3. Каким должен быть сон (организация, деятельность и условия), чтобы способствовать более полному восстановлению спортсменов.
4. каковы особенности режима дня при подготовке к ответственным соревнованиям.

*Практическое задание:* составьте режим дня юного спортсмена (учеба в 1 или 2 смену) или режим дня на спортивных сборах; во время соревнований подчеркните основные режимные моменты.

***Тема 2. Вредные привычки-разрушители здоровья***

Курение, употребление алкоголя и наркотиков, формируясь как вредные привычки, делают организм зависимым, «рабом» веществ наркотического действия. Курение и алкоголизм в принципе – разновидности «более мягкие» наркомании:

- курение.

Основные вопросы темы:

1. Какие вредные вещества входят в состав табачного дыма.
2. В чем проявляется состояние острого и хронического отравления табачным дымом.
3. Перечислите заболевания, которые могут возникнуть при длительном курении.
4. В чем особенности влияния курения на организм спортсмена (алкогольные напитки).

Потребление алкоголя на душу населения в России в последнее время составило более 14 л в год, что значительно превосходит критическую цифру – 8 л. в год на душу населения, когда, как считают медики, начинается деградация нации.

Основные вопросы:

1. Как влияет алкоголь на различные системы организма.
2. Какие заболевания являются следствием длительного употребления алкоголя.
3. Социально-гигиенические аспекты хронического алкоголизма.
4. Влияние малых доз алкоголя на спортивную работоспособность.

- наркотики – оказывают наиболее быстрое и разрушительное влияние на организм, и могут за 1,5-2 года привести к его истощению и затем гибели наркомана.

Основные вопросы темы:

1. В чем суть формирования «психической зависимости» при употреблении наркотиков.
2. Что такое «физическая зависимость», возникающая при употреблении наркотиков.
3. Каковы причины и последствия наркомании.
4. Какие существуют разновидности наркотических веществ.

*Практическое задание:* написать конспект по основным вопросам темы, какие меры, по вашему мнению, наиболее действенны в борьбе с курением, алкоголизмом и наркоманией.

***Тема 3. Закаливание***

Закаливание является составной частью физического воспитания. Сущностью его является повышение устойчивости организма к воздействию метеофакторов.

Основные вопросы темы:

1. Какие изменения происходят в организме и отдельных его системах при закаливании.
2. В чем заключается специфический и неспецифический эффекты закаливания.
3. Каковы основные гигиенические принципы закаливания.
4. Правила закаливания воздухом.
5. Характеристика закаливания водой, фазы сосудистой реакции.
6. перечислите и охарактеризуйте виды закаливающих водных процедур.
7. Характеристика растирания снега и моржевания. Насколько возможно их совмещение с тренировочным процессом.
8. Как осуществляется закаливание в спортивной практике, особенности его в различных видах спорта.

*Практическое задание*: написать конспект по основным вопросам темы, подробнее описать свои приемы закаливания (если Вы закаливаетесь).

***Раздел «Гигиена питания»***

*Тема 1. Гигиеническая характеристика основных продуктов питания*

Знание химического состава, преобладающего содержания тех или иных пищевых ингредиентов в продуктах питания необходимо для предварительной оценки пищевого рациона, для суждения о его разнообразии.

Основные вопросы темы*:*

1. На какие основные группы можно разделить продукты питания?
2. Какова пищевая ценность молока и молочных продуктов различной направленности.

3. Дать характеристику продуктов животного происхождения – источников полноценного белка (мясо, птица, яйца, рыба).

4. Какие пищевые отравления могут возникнуть при употреблении не качественных пищевых продуктов?

5. В чем заключается пищевая ценность преимущественно углеводистых продуктов питания?

6. Каково значение в питании овощей, фруктов, ягод и зелени; как меняется их состав в зависимости от способа приготовления?

7. В чем заключается пищевая ценность жиров и кондитерских изделий?

8. Каким неблагоприятных изменениям может привести однообразное питание.

***Раздел «Лечебное питание».***

Лечебное питание для лиц с различными формами отклонений в состоянии здоровья. Студенты, исходя из теоретических знаний по лечебной диетологии и лечебной кулинарии выбирают конкретную номерную диету, указывают ее назначение, калорийность, химический состав, исключаемые и рекомендуемые продукты. Согласно конкретной патологии подбираются принципы лечебной кулинарии и технологии изготовления диетических блюд.

Основные вопросы темы*:*

1. Дать характеристику основным принципам лечебной кулинарии.
2. Иметь представление об основных номерных диетах (диеты 1-15.)
3. Дистрофия (причины, механизмы, классификация, нервная онорексия).
4. Режим и организация питания больных. Гигиенические требования к раздаче пищи.
5. Пищевая аллергия, ее причины и меры предупреждения, гипоаллергенные диеты.
6. Ожирение (причины, механизмы развития, профилактика) у детей.

*:*

***Раздел «Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов инвалидов»***

Основные цели этой системы – оздоровительная, а также повышение спортивной работоспособности. Она включает в себя гигиеническую программу для каждого вида спорта, отдельных возрастно-половых групп, для сложных внешних условий подготовки спортсменов- инвалидов.

Основные вопросы темы:

1. Какие элементы включает в себя система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов- инвалидов.

2. Что относится к вспомогательным гигиеническим средствам, повышающим спортивную работоспособность и ускоряющим восстановление.

3. В чем отличие гидропроцедур как средства восстановления от закаливающих водных процедур.

4. Правила использования искусственного ультрафиолета, ионизирующего воздуха и дыхательных смесей; их влияние на организм.

5. Особенности гигиенического обеспечения в отдельных видах спорта.

*Практическое задание:* написать краткий конспект с акцентом на избранном виде спорта.

*Тема: Гигиена спортивной одежды и обуви для лиц с нарушениями здоровья*

1. Теплозащитные свойства одежды.

2. Воздухопроницаемость и паропроницаемость одежды, обеспечивающие необходимую вентиляцию пододежного пространства.

3. Водоемкость, гигроскопичность тканей.

4. Сминаемость и мягкость тканей.

5. Характеристика тканей из искусственных и синтетических материалов.

6. Уход за спортивной одеждой.

*Тема: Гигиена спортивной обуви для лиц с отклонениями в состоянии здоровья*

1. Каковы оптимальные микроклиматические условия подобувного пространства.

2. Конструкция и форма спортивной обуви.

3. Характеристика материалов для изготовления спортивной обуви.

4. Уход за спортивной обувью.

*Тема: Личная гигиена*

1. Связь биологических ритмов с различными ритмами внешней среды.

2. Динамика показателей работоспособности и других психофизиологических функций в течение дня.

3. Продолжительность сна.

4. Характеристика основных режимных моментов: тренировочные занятия и режим питания, активный и пассивный отдых.

*Тема: Уход за телом*

1. Значение кожи, уход за кожей у спортсменов.

2. Виды бань, их сравнительная характеристика.

3. Уход за руками. Специальный уход за руками у занимающихся гимнастикой, греблей, тяжелой атлетикой.

4. Уход за ногами. Профилактика эпидермофитии.

5. Уход за волосами.

При осуществлении самостоятельной работы, написания рефератов студентами проводится поисковая работа в системе Интернет, на сайтах

ведущих вузов РГУФК, имени П,Ф. Лесгафта. Необходимый для освоения дисциплины (модуля): программное обеспечение

***Рекомендуемая основная литература***:

1. Смольякова, Н.И. Основы общей и специальной гигиены: учеб. пособие / Н.И. Смольякова, О.С. Алоина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 136 с.: ил.

2. Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс]: учебный словарь / Е. А. Багнетова.— Сургут: РИО СурГПУ, 2010.— 174 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/623833

*Дополнительная литература:*

1. Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050720 (033100) - Физ. культура / Е. А. Багнетова.— Ростов н/Д.: Феникс, 2009.— 252 с. — ISBN 978-5-222-15933-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/623830/

2. Бучацкая, И.Н. Практикум по дисциплине: «Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов» [Электронный ресурс] / Г.Н. Рудомёткина, И.Н. Бучацкая.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2011.— 147 с.: ил. — ISBN 978-5-350-00256-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258605

3. Шмонина, О. Н. Избранные лекции но гигиене [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Н. Шмонина.— 2-е изд., доп. и перераб. — Хабаровск: ДВГАФК, 2011.— 120 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284501

4. Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050720 - Физ. культура / Е. А. Багнетова.— Сургут: РИО Сур ГПУ, 2008.— 208 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/623831

5. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова, А.Н. Приешкина, Ф.И. Разгонов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 229 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640936

6. Константинова, С.А. Гигиена жилых и общественных зданий [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.А. Константинова.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 120 с.: ил. — ISBN 978-5-9793-0752-7.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/320480

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *ПК-1; УК-6* | *01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)*<br><br>*A/03.6*<br>*Развивающая деятельность* | Знать:(пороговый) Педагогические закономерности организации образовательного процесса |
| | | Уметь:(стандартный) Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик |
| | | Иметь опыт:(эталонный) Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни |
| *ПК-1; УК-6* | *<u>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту</u>*<br><br>B/02.6<br>Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>B/03.6 Контроль результатов мероприятий (занятий) по | Знать:(пороговый)<br>Гигиенические основы физического воспитания и спортивной тренировки<br>Назначение и порядок использования контрольно-измерительных приборов в адаптивной физической культуре<br>Гигиенические основы адаптивного физического воспитания<br>Правила эксплуатации спортивных сооружений, специализированного оборудования и спортивного инвентаря в условиях занятий со студентами с ОВЗИ<br>Гигиена физических упражнений в |

| | | |
|---|---|---|
| | физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов<br>D/01/6 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>C/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре<br>C/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ | адаптивной физической культуре |
| | | Уметь:(стандартный) Пользоваться контрольно-измерительными приборами, электронными и техническими устройствами для проведения мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>- Формировать у школьников с ОВЗИ навыки здорового образа жизни, неприятие нарушений спортивного режима, вредных привычек, недопустимость применения допинга<br>-Применять средства и методы адаптивного физического воспитания и подготовки по виду адаптивного спорта с |

| | | |
|---|---|---|
| | | установлением длительности занятий, периодов нагрузки и отдыха, адекватных возрастным и психофизиологическим особенностям школьников с ОВЗИ<br>-Оценивать комплектность и исправность инвентаря, оборудования и (или) технических средств реабилитации инвалида для проведения мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br>- Выявлять вредные привычки и психологические стереотипы у школьников с ОВЗИ и использовать методы педагогического воздействия для устранения выявленных нарушений<br>- Формировать и развивать у студентов с ОВЗИ умения и навыки здорового образа жизни, соблюдения режима дня, сочетания образовательной и физкультурно-спортивной деятельности |
| | | Иметь опыт:(эталонный)<br>Формирование навыков ведения здорового образа жизни, воспитание личностных качеств, способствующих социализации школьников с ОВЗИ в обществе с учетом детерминантов развития личности<br>-Выявление вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ и педагогическое воздействие для их устранения<br>- Оценка уровня развития личностных качеств, навыков ведения здорового образа жизни и знаний антидопинговых правил у школьников с ОВЗИ<br>- Формирование у студентов с ОВЗИ умений и навыков здорового образа жизни, соблюдения режима дня, сочетания образовательной и физкультурно-спортивной деятельности<br>- Использование информационных систем при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## Типовые контрольные задания или иные материалы Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

А. Текущая аттестация (устный опрос, написание и защита лабораторных работ, тестирование по разделам);

В. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет);

С. Итоговая государственная аттестация (написание и публичная защита выпускной квалификационной работы по направлению обучения в соответствии с ФГОС 3++).

**Темы рефератов**

1.Жилье и здания для жизнеобеспечения инвалидов.

2.Лечебная кулинария (диеты 9, 12.)

3.Градостроительные средства обеспечения жизнедеятельности инвалидов.

4.Спортивные сооружения для инвалидов.

5.Подготовка инвалидов- спортсменов в условиях высокой $t^o$.

6. Дистрофия (причины, механизмы, классификация, нервная анорексия).

7.Режим и организация питания больных. Гигиенические требования к раздаче пищи.

8. Особенности здорового образа жизни слабослышащих и глухих.

9.Особенности здорового образа жизни лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ампутанты, спинальные больные).

10. Лечебная кулинария (диеты 7.8).

11. Пищевая аллергия, ее причины и меры предупреждения.

12.Специализированны жилые здания и учреждения реабилитации инвалидов.

13. Гиподинамия и ее влияние на организм.

14. Гигиенические основы физического воспитания в закрытых учебных учреждениях.

15.Гигиенические требования к специализированным детским учреждениям.

16.Ожирение (причины, механизмы развития, профилактика).

17.Физическое воспитание детей с задержкой психического развития.

18. Приспособление жилых помещений и общественных зданий для жизни инвалидов.

19. Плавательные бассейны для инвалидов.

20. Особенности здорового образа жизни инвалидов с нарушением зрения.

21.Лечебная кулинария (диета 3,4).

22.Социальные ограничения (барьеры) для инвалидов

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

**Формы текущего и промежуточного контроля**

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 установленном порядке графиком учебного процесса.

К формам контроля *текущей успеваемости* по дисциплине относятся

**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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** изложение полученных знаний не полное, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ

изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения задания; рассуждения и обоснования верны; студент организует связь теории с практикой.

**1. 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов.

***Продвинутый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 100% правильных ответов.

**2. 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях, выполняемых действий имеются не грубые ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

***Продвинутый уровень***: в работе дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы практической работы. Результат изложен литературным языком. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения поставленных задач; результаты работы обоснованы и верны.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** студент ориентируется в смоделированной проблеме. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

***Продвинутый уровень:*** студент уверенно ориентируется в смоделированной теме или проблеме, способен выделить главное от второстепенного, принимает активное участие в обсуждение ,креативен ,принимает грамотное решение по проблематике.

**4. Доклад**

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** содержание доклада в значительной степени не соответствует заявленной теме, цели и задачи сформулированы некорректно и невнятно. Текст доклада большей частью заимствован из источников без ссылок на них. Список используемых источников и литературы недостаточен с точки зрения их количества, содержит наименования, не соответствующие теме доклада и (или) устаревшие.

***Продвинутый уровень:*** содержание доклада полностью раскрывает заявленную тему. Поставленные цели достигнуты и задачи успешно решены. Тезисы автора

аргументируются материалами нормативных источников и актуальной литературы. Структура доклада логична и соответствует специфике заявленной темы. Выводы автора отличаются полнотой и отражают решение поставленных задач.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал презентации недостаточно полно иллюстрирован.

***Продвинутый уровень:*** полностью соответствует теме доклада, содержание слайдов актуально, информация достоверна и дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате. Презентация оформлена в едином стиле и органично отражает выводы доклада, материал презентации в полной мере иллюстрирован.

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

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

Каждый экзаменационный билет включает 3 теоретических вопроса, на подготовку которых дается 40 минут, и после чего преподавателем проводится собеседование по выбранному билету.

- **Критерии оценки:** оценка «отлично» выставляется студенту, обнаружившему всестороннее осознанное систематическое знание учебного материала и умение им самостоятельно пользоваться при интерпретации примеров из образовательной практики, проявляющему творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала, освоившему основную литературу и знакомому с дополнительной литературой, рекомендованной программой, усвоившему взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, обнаружившему полное знание учебного материала, усвоившему основную рекомендованную литературу, но при этом студент допускает отдельные неточности в формулировке понятий и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые он исправляет самостоятельно при указании преподавателя на данные неточности;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, обнаружившему знание большей части основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и предстоящей работы по профессии, но допускающему неточности при ответе и/или интерпретации примеров из образовательной практики, которые исправляет после пояснений, данных преподавателем.

***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.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями и терминами, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах данной дисциплины изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

***Примерная шкала оценивание эссе, докладов и рефератов***

оценка «отлично» выставляется студенту, если эссе, доклад или реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями; тема раскрыта полностью; студентом освещена актуальность темы, цели и задачи, научна и практическая значимость, сформулированы методы, нормативная база; в работе исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; студент аргументировано ответ все вопросы,

заданные при обсуждении эссе, доклада или реферата; развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; развиты навыки научного анализа материала и его изложения; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы эссе, доклада или реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

- оценка «хорошо» выставляется студенту, если заявленная тема раскрыта полностью; в эссе, докладе или реферате исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; однако, выводы по исследуемой проблеме не достаточно аргументированы и обоснованы; студент ответил на большинство вопросов, заданных в процессе обсуждения эссе, доклада или реферата; развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; развиты навыки научного анализа материала и его изложения; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов, раскрывающих суть темы эссе, доклада или реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если заявленная тема раскрыта не полностью; неправильно оформлен научный аппарат; студент не ответил на большинство вопросов, заданных в процессе обсуждения эссе, доклада или реферата; в работе использовалось менее 3-х источников; недостаточно развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы, навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию формы

***Примерные критерии и шкала оценки решения ситуационной задачи:***

Решение ситуационной задачи оценивается по следующим критериям (по каждому показателю до 5 баллов):

- соответствие решения сформулированным в ситуационной задаче вопросам;
- обоснованность решения;
- применимость решения на практике;
- глубина проработки проблемы;
- оригинальность решения;
- наличие альтернативных вариантов.

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.

**Тестовые задания по дисциплине**
**Инструкция по выполнению работы**

Тесты включают 20 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 3 варианта ответов (а,б,в )Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

Система оценки: более 90% (18 – 20 правильных ответов) – отлично; 80% – 89% (16 – 17 правильных ответов) – хорошо; 79% – 60% (12 – 15 правильных ответов) – удовлетворительно; менее 60% (11 и менее правильных ответов) – неудовлетворительно.

***Контрольные тесты***
**«Гигиена»**
**Вариант 1**
**Инструкция: выберите правильный ответ**

*1.* На какой высоте должны находиться поручни от поверхности пола для взрослого инвалида-колясочника?

*а) 0,5 м*
б) 0,7 м
в) 0,9 м

*2.* Ширина зон прохода при движении кресел-колясок в одном направлении не менее ...

а) 0,9 м
б) 1,2 м
в) 1,5 м

3. Каким образом обозначаются границы площадок в зале для спортивных игр, предусмотренных для инвалидов с дефектами зрения?

а) контрастным цветом
б) выступами на уровне рук
в) рельефными наклеенными полосками

**4**. Какая должна быть минимальная ширина дверного проема в зданиях и сооружениях для людей инвалидов с креслами-колясками*?*

а) не менее 0,85 м
б) не менее 0,9 м
в) не менее 0,95 м

**5.** На каком расстоянии должны размещаться тактильные средства, выполняющие предупреждающую функцию от начала опасного участка?
а) не более 1 м
**б**) не менее чем за 0,8 м
в) не менее чем за 0,5 м

*6. К визуальным средствам сигнализации относятся:*
а) печатные носители, выполненные шрифтом Брайля
б) цветографические сигнальные устройства
в) тактильные устройства

7. Оптимальное соотношение между белками, жирами и углеводами *должно быть:*
а) 1 :1: 4
б)1: 0,9: 3,2
в)1 : 1 : 5

8. Основная задача лечебного питания – это…
а) восстановить нарушение равновесия в организме во время болезни путем приспособления химического состава и физико-химического состояния пищевых веществ к метаболическим особенностям организма
б) обеспечить индивидуализацию с учетом принципов питания в условиях обслуживания больных с различными заболеваниями
в) удовлетворить вкусовые потребности во время болезни

*9. Принцип «щажения» заключается в:*
а) исключении факторов питания, способствующих поддержанию патологического процесса, либо его прогрессированию
б) расширении первоначально строгой диеты за счет снятия связанных с нею ограничений с целью перехода на полноценный пищевой режим
в) введение в рацион экстрактивных веществ

*10. «Ступенчатая система» предусматривает:*
а) включение в рацион пищевых веществ, содержание которых либо резко ограничено, либо они вовсе исключены из основной диеты
б) относительно резкое кратковременное изменение диеты
в) постепенное расширение первоначальной строгой диеты за счет дозированного снятия ограничений

*11. Какой витамин не относится к жирорастворимым?*
а) А

б) D
в) C
г) E

*12. Натуральные источники витамина А:*
а) молоко, сыр
б) фрукты
в) печень, сливочное масло
грибки и
*13. К биологическим загрязнителям относят:*
а) красители, ароматизаторы, консерванты
б) патогенные микроорганизмы, продукты их жизнедеятельности
в) тяжелые и цветные металлы, радионуклиды, биофенилы

*14. Органолептический метод определения качества пищевых продуктов позволяет определить:*
а) морфологический состав продукта
б) внешний вид, запах, цвет, вкус
в) температуру, влажность, удельный вес продукта

*15. Доброкачественность питания определяется*
а) морфологическим составом продукта
б) соотношением витаминов и минералов
в) отсутствием в нем чужеродных объектов биологической природы и чужеродных примесей химической природы

*16. Микотоксикозы – это:*
а) очень тяжелое пищевое отравление, вызываемое токсинами возбудителей ботулизма
б) острые, нередко массовые отравления, возникающие при употреблении пищи, содержащей массивное количество возбудителей или их токсинов
в) отравления, возникающие при загрязнении пищевого сырья продуктами жизнедеятельности плесневелых грибков

17. Ксенобиотики – это:
а) абсолютно чуждые для всего живого вещества, с которыми живые организмы никогда не сталкивались в процессе эволюции
б) условная категория для обозначения близких для живых организмов химических веществ
в) минеральные удобрения

*18. Эпидемия означает:*
а) заболеваемость, превышающую ее обычный уровень и имеющую широкое распространение (регионы, страны)

б) заболеваемость с необычно широким распространением (континентальным или глобальным)

в) заболеваемость с небольшим охватом заболевших

*19. Антитела – это:*

а) чужеродные образования – белки, бактерии, вирусы, токсины, злокачественно перерожденные клетки собственного организма

б) специфические белки, способные вступать в связь с антигенами и блокировать, нейтрализовать их

в) иммуноглобулины, способные вывести возбудителей из зараженного организма

*20. Через почву распространяются такие заболевания как:*

а) грипп, ОРВИ, корь, туберкулез, коклюш

б) дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, холера

в) столбняк, сибирская язва, газовая гангрена, ботулизм

**Вопросы к экзамену.**

1. Предмет и задачи гигиены, история развития, методы гигиенических

исследований. Здоровье и его основные компоненты. Факторы, определяющие здоровье лиц с ОВЗ.

2. Гигиеническое значение физических и химических свойств воздуха: температура, влажность, скорость движения, барометрическое давление. Ионизация воздуха. Микроорганизмы воздуха. Механические примеси воздуха.

3. Гигиеническое значение воды: органолептические свойства (прозрачность; цвет; запах; вкус; температура). Гигиеническая оценка различных водоисточников.

4. Гигиенические требования к химическому составу воды. Понятие-окисляемость; жёсткость. Показатели бактериологического загрязнения воды ( коли-титр; коли-индекс).

Гигиеническая оценка основных и специальных методов улучшения качества воды. Значение природного минерального состава воды. Профилактика заболеваний, связанных с изменением минерального состава воды.

6. Гигиеническая оценка современных способов обеззараживания воды (химические, физические, комбинированные). Преимущества и недостатки методов.

8. Понятие–почва. Гигиеническое значение состава и свойств почвы. Эпидемиологическое значение почвы. Гигиеническое обоснование выбора почв при строительстве спортивных сооружений.

9. Характеристика климата и погоды. Климатообразующие факторы. Гигиеническое значение метеорологических факторов окружающей среды. Метеотропные реакции и заболевания.

10. Понятие-инфекция. Эпидемический процесс. Классификация инфекционных заболеваний их профилактика. Противоэпидемические мероприятия в очаге инфекции. Виды иммунитета.

11. Инфекционные заболевания верхних дыхательных путей. Грипп (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

12. Инфекционные заболевания верхних дыхательных путей. Ангина. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Осложнения. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

13. Кишечные инфекции. Брюшной тиф. Этиология. Эпидемиология**.** Клиническая картина. Осложнения. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

14. Кишечные инфекции. Дизентерия. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Тяжесть течения. Осложнения. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

15. Понятие-пищевые токсикоинфекции. Этиология. Эпидемиология. Пути передачи. Факторы передачи возбудителя. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

16. Пищевые токсикоинфекции. Ботулизм. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

17. Вирусные гепатиты. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи .Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

18. Антропонозные инфекции. Сибирская язва. (Этиология. Эпидемиология. Пути заражения. Клиническая картина. Основные клинические формы. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

19. Антропонозные инфекции. Туляремия. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи. Клиническая картина. Формы туляремии. Лечение. Профилактика.

20. Антропонозные инфекции. Лептоспироз. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

21. Детские инфекции. Корь. (Этиология. Эпидемиология. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

22. Детские инфекции. Скарлатина. (Этиология. Эпидемиология. Пути передачи Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

23. Детские инфекции. Коклюш. (Этиология. Эпидемиология. Клиническая картина. Периоды. Осложнения. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

24. Детские инфекции. Дифтерия. (Этиология. Эпидемиология. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

25. Детские инфекции. Ветряная оспа. (Этиология. Эпидемиология. Клиническая картина. Диагноз. Лечение. Профилактика.)

26. Гигиеническое значение закаливания. Физиологический механизм закаливания. Специфический и неспецифический эффект закаливания.

Общие и местные закаливающие процедуры. Основные принципы закаливания. Оценка эффективности закаливающих процедур.

27. Закаливание воздухом. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения. Закаливающее воздействие занятий физическими упражнениями и спортом на открытом воздухе.

28. Закаливание солнцем. Гигиеническая характеристика воздействий солнечной радиации на организм. Отрицательное влияние чрезмерного солнечного облучения на здоровье и работоспособность.

29. Закаливание водой. Воздействие на организм водных процедур. Гигиеническая характеристика применения различных водных процедур. Гигиеническая характеристика местных водных процедур.

30. Гигиенические требования к размещению, ориентации, внутренней отделке спортивных зданий и сооружений для лиц с ограниченными возможностями(инвалидов). Шум, влияние шума на организм, профилактика.

31. Гигиенические требования к выбору места, экологическим условиям и ориентации зданий спортивных сооружений. Гигиенические требования к строительным материалам. Гигиенические требования к планировке спортивных сооружений.

32. Гигиенические требования к освещению спортивных сооружений. Гигиеническая характеристика естественного и искусственного освещения. Единицы освещенности. Приборы и методы определения освещенности. Нормы освещенности открытых и крытых спортивных сооружений

33. Гигиенические требования к вентиляции спортивных зданий и сооружений для лиц с ограниченными возможностями (инвалидов). Характеристика различных систем вентиляции.

34. Гигиенические требования к отоплению спортивных зданий и сооружений Характеристика различных систем отопления.

35. Планировочные решения и гигиенические требования к городской среде для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов.

36. Гигиеническое значение питания. Требования к питанию. Теория адекватного и сбалансированного питания. Социальные проблемы питания Энергетическая оценка пищевого рациона. Основные принципы нормирования питания населения.

37. Гигиеническое значение белков. Потребность организма в белках в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание белков в различных продуктах.

38. Гигиеническое значение жиров. Потребность в жирах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание жиров в различных продуктах. ПНЖК.

39. Гигиеническое значение углеводов. Потребность в углеводах в зависимости от половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий спортом. Содержание углеводов в различных продуктах

40. Профилактика и коррекция избыточного веса (массы тела). Отрицательное влияние избыточной массы тела и ожирения на состояние здоровья и работоспособность. Основные причины возникновения избыточной массы тела и ожирения. Особенности пищевого рациона для снижения веса. Особенности пищевого рациона для увеличения веса.

41. Гигиеническая характеристика витаминов; определение, источники, классификация. Понятие – гипо, -гипер, авитаминоз.

42. Гигиеническая характеристика жирорастворимых витаминов А, Д, Е, К.

43. Гигиеническая характеристика водорастворимых витаминов С, В1, В2, РР, В6, В12, В15.

44. Гигиеническое значение минеральных веществ в питании (Са, Р,Mg,Fe.I ,К)

45. Понятие о лечебном питании. Краткая история развития диетологии. Основные принципы лечебного питания. Тактика диетотерапии.
Технологические приёмы приготовления диетических блюд. Механическое и химическое щажение.

46. Безопасность питания. Причины загрязнения пищевых продуктов, методы контроля и категории продуктов. ГМО. Индивидуальные способы защиты. Способы оценки качества продуктов питания. Понятие о пищевых добавках.

47. Возрастные особенности детей и подростков. Возрастная характеристика этапов созревания. Морфофункциональные особенности детей и подростков.
Группы здоровья детей.

48. Гигиенические средства повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление (гидропроцедуры: бани, душ, сауны, ванны).

49. Гигиенические средства повышающие работоспособность и ускоряющие восстановление (УФО, ионизированный воздух, дыхательные смеси).

50. Здоровый образ жизни. Гигиенические требования к организации режима труда, отдыха, питания лиц с ОВЗ с учётом биологических ритмов. Социально-гигиеническое значение вредных привычек.

51. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви и уход за ней.

52. Особенности тренировочного процесса и проведения соревнований в сложных климатических условиях (в условиях высокой и низкой температуры)

53. Особенности тренировочного процесса и проведения соревнований в сложных климатических условиях (в условиях средне и высокогорье; временной адаптации)

54. Гигиенические принципы учебного и физического воспитания в ОУ для детей с ОВЗ. Школьно обусловленные заболевания, причины, факторы риска и меры профилактики.

## 8.Перечень основной и дополнительной литературы

***Рекомендуемая основная литература***:

1.Смольякова, Н.И. Основы общей и специальной гигиены: учеб. пособие / Н.И. Смольякова, О.С. Алоина. - Смоленск: СГАФКСТ, 2012. - 136 с.: ил.
2.Общая и специальная гигиена [Электронный ресурс]: учебный словарь / Е. А. Багнетова.— Сургут: РИО СурГПУ, 2010.— 174 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/623833

*Дополнительная литература:*

1.Гигиена физического воспитания и спорта: курс лекций [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050720 (033100) - Физ. культура / Е. А. 2.Багнетова.— Ростов н/Д.: Феникс, 2009.— 252 с. — ISBN 978-5-222-15933-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/623830/
3.Бучацкая, И.Н. Практикум по дисциплине: «Система гигиенического обеспечения подготовки спортсменов» [Электронный ресурс] / Г.Н. Рудомёткина, И.Н. Бучацкая.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2011.— 147 с.: ил. — ISBN 978-5-350-00256-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258605
4.Шмонина, О. Н. Избранные лекции но гигиене [Электронный ресурс]: учебное пособие / О. Н. Шмонина.— 2-е изд., доп. и перераб. — Хабаровск: ДВГАФК, 2011.— 120 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284501

5.Гигиена физического воспитания и спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050720 - Физ. культура / Е. А. Багнетова.— Сургут: РИО Сур ГПУ, 2008.— 208 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/623831
6.Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.А. Ляпин, И.П. Флянку, Н.В. Семенова, А.Н. Приешкина, Ф.И. Разгонов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 229 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640936
7.Константинова, С.А. Гигиена жилых и общественных зданий [Электронный ресурс]: учеб. пособие / С.А. Константинова.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 120 с.: ил. — ISBN 978-5-9793-0752-7.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/320480

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1.Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2.Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/
3.Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
4.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

**Федеральные порталы, образовательные ресурсы:**

1. Министерство здравоохранения РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/ru
2. Министерство спорта РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
4. Министерство просвещения Российской ФедерацииМинистерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа:https://edu.gov.ru/
5. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
6. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru

7. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru

8. Антидопинговое агентство "Русада"[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://rusada.ru

9. Всемирное антидопинговое агентство[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.wada-ama.org

10. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://sportmed.ru

11. Медицинская информационная сеть[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.medicinform.net

12. Новости спорта глухих[Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.deafsport.ru

**Научно-поисковые системы:**

1. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].-Режим доступа: https://scholar.google.ru

**Энциклопедии, справочники, словари:**

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru

2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.e-anatomy.ru

3. Вокруг света - справочный и познавательный интерактивный ресурс [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vokrugsveta.ru

4. Кругосвет - интернет-энциклопедия [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.krugosvet.ru

5. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com

6. Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://psylab.info/Главная_страница

**Правовые базы данных:**

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru

2. Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]: [информационно – правовой портал].- Режим доступа: http://www.garant.ru

**Библиотеки:**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.rsl.ru

2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru

3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru

4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.benran.ru

6. Библиотека Российской академии наук[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rasl.ru

7. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru

8. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru

9. Президентская библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru

10. Российская национальная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru

11. Медицинская библиотека BooksMed[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com

12. Библиотека международной спортивной информации[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

13. Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

14. Электронная библиотека содержит литературу по логопедии, психологии, педагогике[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://pedlib.ru

**Федерации, ассоциации и союзы:**

1. Олимпийский комитет России[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://olympic.ru

2. Паралимпийский комитет России[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://paralymp.ru

**Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.afkonline.ru

2. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.mediasphera.ru

3. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportmed.ru

4. Культура физическая и здоровье[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru

6. Массаж. Эстетика тела[Электронный ресурс]: научно-практический методический журнал.- Режим доступа: http://www.massagemag.ru

7. Спорт день за днем[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.sportsdaily.ru

8. Спортивный психолог[Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale

9. Спорт-экспресс[Электронный ресурс]: [ежедневная спортивная газета: интернет - версия] .- Режим доступа: https://www.sport-express.ru/newspaper

10. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

11. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru

12. Физкультура и спорт (журнал) [Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru

13. Журналы ВАК [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса специальной гигиены следует обратить внимание на нормативную суть науки и профилактическое содержание. Это надо сделать в самом начале курса, т.к. все разделы включают гигиенические стандарты и оздоровительные меры.

По разделу «Спортсооружения» студенты должны освоить инструментальные методы исследования микроклимата в помещении состояния инфраструктуры: отопление, освещение, вентиляции. Уметь написать заключение, выявив недостатки и предложив пути их устранения.

В разделе «Гигиена питания» студенты должны не только усвоить основные концепции питания: адекватное и сбалансированное, но и применить эти знания в практическом плане: анализ собственного рациона питания, составление полноценного питания на различных этапах подготовки спортсменов (предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

При изучении «экогигиены» следует уяснить неравнозначность внешних влияний на организм – от позитивного до негативного и даже не совместимого с жизнью. Акцент делается на защите своего здоровья от инфекционных заболеваний, воздействии на различные звенья эпидемического процесса, особое внимание студент должен уделить системе гигиенического обеспечения подготовки спортсменов, комплексе

гигиенических мероприятий, направленных на ускорение восстановление и стимуляции высших спортивных результатов.

Все студенты обязаны конспектировать вводимый материал. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студенты должны владеть навыками самостоятельной работы дома или в читальном зале; должны уметь работать с учебником, что особенно важно для тех, кто отсутствует на занятиях (участие в сборах и соревнованиях).

Студентам при освоении курса следует обращать особое внимание на усвоение трудных вопросов.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СГАФКСТ и других библиотеках города, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю.

При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу,

рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины
## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

ответственная за ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Адаптивная физическая культура»

заведующая кафедрой
спортивной медицины и АФК
доцент

_____ Комачева О.А.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение 1

**Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма**

**КАРТА-ЗАДАНИЕ**

**Тема: «Гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения**

учебной аудитории №_____

Студент _____ курс _____ группа_____

**Оборудование: сантиметровые ленты, рулетки, люксметр.**

Задачи занятия: овладеть навыками гигиенической оценки естественного и искусственного освещения с использованием прямых и косвенных показателей.

**Оценка естественного освещения**

1. Дата и часы наблюдения

_____

2. Состояние погоды

_____

3. Ориентация окон аудитории

_____

4. Внутренняя отделка помещений (окраска потолка, пола, стен, мебели)

_____

5. Определение светового коэффициента (СК)

_____

СК= общая площадь окон

площадь пола

Площадь пола =

Общая площадь окон =

6.Определение угла падения (для каждого ряда парт).

**Порядок определения:**

а) Измерить расстояние от каждого ряда парт до окна по горизонтали

=

б) Измерить расстояние от уровня исследуемой поверхности до верхнего края окна

=

в) Определить тангенс угла падения

=

г) По таблице тангенсов (Практикум, с. 85, табл. 17) определяется угол падения

=

7. Определение угла отверстия (для каждого ряда занимающихся).

**Порядок определения:**

а) Нахождение угла В, под которым видно противолежащее здание (дерево)

1) Измерить расстояние по горизонтали от данной точки до окна
1

2) Измерить расстояние по вертикали от уровня исследуемой поверхности до верхней точки проекции здания на стекло 1

3) Определить тангенс угла В 1 =
1

4) По таблице тангенсов (Практикум, с. 85, табл. 17) находим значение угла В
=

б) Искомый угол отверстия находится по разности угол падения — угол В
=

8.Освещенность в люксах на данном ряду парт
_____

9. КЕО=
_____

**Заключение:** (санитарно-гигиеническая оценка естественного освещения включает оценку всех перечисленных косвенных и прямых показателей пункта 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) недостатки, пути их устранения)

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Оценка искусственного освещения**

1. Система освещения (общее, местное, комбинированное; схема включения ламп)

_____
_____
_____

2. Лампа (накаливания, люминесцентная, количество, высота подвеса над полом)

_____
_____
_____

3. Суммарная мощность ламп (количество трубок * мощность одной трубки)
= вт

4. Удельная мощность искусственного освещения
суммарная мощность = вт $м^2$ =
площадь пола

5. Освещенность в люксах на каждом ряду парт в условиях смешанного освещения

_____
_____
_____

**Заключение:** санитарно-гигиеническая оценка искусственного освещения аудитории (пункты 1, 2, 3, 4, 5), недостатки, пути их устранения

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Приложение 2

**Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма**

## КАРТА-ЗАДАНИЕ

Тема: Гигиеническая оценка вентиляции и отопления учебной аудитории № _____

Студент _____ курс _____ группа_____

**Оборудование: сантиметровые ленты, термометры, анемометры.**

*Задачи занятия:* овладеть навыками санитарно-гигиенической оценки естественной и искусственной вентиляции и отопления.

### Оценка естественного освещения

1. Дата и часы наблюдения

_____

2. Состояние погоды, направление и скорость движения воздуха

_____

3. Определение коэффициента аэрации КА

КА – общая площадь фрамуг (форточек) –
площадь пола

4. Определение воздушного куба ВК

ВК = объем аудитории =
количество занимающихся

5. Определение должной краткости воздухообмена ДКВ

ДКВ = объем вентиляции =
ВК (воздушный куб)

6. Определение физической кратности воздухообмена ФКВ

ФКВ = объем воздуха, постающего в течение часа О =
объем помещения

О = а х х х 3600, где а – площадь фрамуги;
в – скорость движения воздуха;
п – количество открытых фрамуг.

7. Сравнение должной и фактической краткости воздухообмена

_____

Заключение: (санитарно-гигиеническая оценка естественной вентиляции базируется на оценке КА (п. 3) и сравнении ДКВ и ФКВ (п. 7)

_____

_____

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Оценка искусственной вентиляции**

1. Место забора воздуха

_____

2. Наличие и расположение вентиляционных отверстий в аудитории

_____

3. Определение фактической кратности воздухообмена

_____
_____

**Заключение:**

_____
_____
_____
_____
_____

**Оценка отопления**

1. Тип отопления (центральное, местное), его вид

_____

2. Расположение отопительных приборов

_____

3. Температура воздуха в аудитории
наружный угол

_____

центр

_____

внутренний угол

_____

Заключение:

_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Приложение 3**

## КАРТА САНИТАРНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

1. Дата, время обследования, адрес

_____
_____
_____
_____

2. Наименование спортивного зала и особенности эксплуатации

_____
_____
_____
_____

3. Окружение (жилой квартал, промышленные предприятия, парк и т. д.)

_____
_____
_____
_____

4. Здание, в котором находится спортивный зал (специальное или обычное, куда ориентировано фасадом, число этажей, железобетонное или кирпичное)

_____
_____
_____
_____

5. Планировка основных и вспомогательных помещений

_____
_____
_____
_____

6. Спортивный зал (размеры, площадь и воздушный куб на 1 человека, единовременная пропускная способность)

_____
_____
_____
_____

**Практические занятия по теме «Гигиена питания»**

Содержание занятия: гигиеническая оценка рациона питания

**1. Меню суточного рациона питания**

| 1-й завтрак | 2-й завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---|---|---|---|---|
| Время 8.30 | Время11.00 | Время14.30 | Время | Время |
| 1. Каша рисовая (1 порция)<br>2. Чай + 1 бутерброд с маслом и колбасой<br>3. Сахар - 3 ложки<br>4. Яблоко – 1 штука | | Записать меню суточного рациона питания с указанием времени приемов пищи. Например: см. завтрак (в меню записывается количество порций, число ложек сахара, меда, варенья, количество кусков хлеба, батона, простые продукты в штуках, жидкие 3-и блюда в стаканах). | | |
| 2. Состав и количество продуктов, входящих в отдельные блюда | | | | |
| 1-й завтрак | 2-й завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
| Каша рисовая: крупа – 60 г., масло сл. – 10 г., молоко – 200 г., сахар – 5 г., чай (жидкость на учит), сахар – 3 л -30 г, хлеб белый – 30 г., масло сл. – 5 г., яблоко – 100 г. | | Записать меню раскладку суточного рациона, т. е. разложить на составляющие сложные блюда с указанием граммов (первые, вторые блюда, салаты, закуски и т. д.), используя «Практикум по гигиене» под ред. Лаптева А.П., Малышева И.Н. (с. 92-96 табл. 20. См. пример завтрак) | | |
| Продукты, которые не раскладываются | | | | |
| 1 кусочек черного хлеба – 50 г.<br>1 кусочек белого хлеба – 30 г.<br>1 кусочек слив. масла – 5-10 г.<br>1 яйцо – 50-80 г.<br>1 сосиска – 50 г.<br>1 сарделька – 100 г. | | 1 булочка (пирожок) – 80-100 г.<br>1 яблоко – 100 г.<br>1 столовая ложка – 20 г.<br>1 чайная ложка – 8-10 г. | | |

**3.Хический состав продуктов, входящих в рацион питания и его калорийность**

| Наименование продуктов | Вес (г.) | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | Витамины | | | Мин. элементы | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1-й завтрак** | | | | | | A | B 1 | C | Ca | P |
| Крупа рисовая | 60 | 4,2 | 0,36 | 46,38 | | | | | | |
| Масло сливочное | 10 | | | | | | | | | |
| Молоко | 200 | | | | | | | | | |
| Сахар | 35 | | | | | | | | | |
| Хлеб белый | 30 | | | | | | | | | |
| **2-й завтрак** | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| **Обед** | Вычислить количество белков, жиров, углеводов, калорий, витаминов и минеральных солей в каждом продукте, входящем в состав определенного блюда. Таблица 21 с. 98-105 «Химический состав и энергетическая ценность съедобной части (100 г) некоторых пищевых продуктов» практикум по гигиене. См. пример.<br>Примечание. Обратить внимание, что расчет дается на 100 г.<br>Пример: в 100 г. рисовой крупы белка 7,0, в нашем случае 60 г. крупы. Расчет: в 100 г. – белка 7,0; в 60 г – Х белка; Х=60*7,0 / 100-4,2. |
| **Полдник** | |
| **Ужин** | |
| **Всего** | данные каждой графы суммируются и записываются в колонку «Всего» |

**А. Анализ суточного рациона**

1А. Общие данные.

| **Наименование продуктов** | **Вес** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** | **Витамины** | | | **Мин. элементы** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **А** | **В1** | **С** | **Са** | **Р** |
| Фактически | Данные из предыдущей таблицы «Всего» | | | | | | | | | |
| Должно быть | | 1,5-2 г * вес тела | | 6-8 г * вес тела | энергозатраты | 1,5-2 мг | 1,5-2,0 мг | 100 мг | 800 мг | 1200 мг |
| Разница (со знаком «+» или «-») | | | | | | | | | | |

2А. Соотношение между основными пищевыми веществами

| | **Белки** | | | **Жиры** | | | **Углеводы** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Фактически | % | г I: | ккал | % | г ? | ккал | % | г ? | ккал |
| Должно быть | % | г I: | ккал | % | г I : (0,8) | ккал | % | г 4 | ккал |

3А. Соотношение белков и жиров животного и растительного происхождения

| | **Белки** | | | **Жиры** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | всего | растительные | животные | всего | растительные | животные |

| | % | Г | % | Г | % | Г | % | Г | % | Г | % | Г |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Фактически | | | ? | | ? | | | | ? | | ? | |
| Должно быть | | | 50% | | 50% | | | | 30% | | 70% | |

4А. Соотношение между моно- и полисахаридами

| | **Всего углеводов** | | **Полисахариды** | | **Моносахариды** | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | % | Г | % | Г | % | Г |
| Фактически | | | ? | | ? | |
| Должно быть | | | 75-80% | | 20-25% | |

5А. Режим питания

| **Прием пищи** | **Завтрак (30%)** | **Обед (40%)** | **Полдник (5%)** | **Ужин (20-25%)** |
|---|---|---|---|---|
| Калорийность (% от общей) | | | | |
| Время суток (часы) | 7$^{oo}$ - 8$^{oo}$ | 13$^{oo}$ - 14$^{oo}$ | 16$^{oo}$ - 17$^{oo}$ | не позже 19$^{oo}$ |

Время тренировки: от _____ до _____

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ПО РАБОТЕ «ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА»

1. Соответствие между общей калорийностью питания и энергетическими тратами (динамика веса тела за год). Из общей калорийности вычесть энерготраты, подсчитанные ранее (отклонения ± 200 кКал – это норма). Указать изменения массы тела за истекший год.

2. Соответствие количества потребляемых белков, жиров и углеводов нормам. Анализ таблицы № 1 «Общие данные». Отклонение рациона ± 10% - это норма.

3. Рациональное соотношение между белками, жирами и углеводами. Анализ таблицы № 2 «Соотношение между основными пищевыми веществами». Если приближается к нормативным данным, то считается рациональным, сбалансированным, если нет, то указать отклонение (в жировую, углеводную или белковую стороны).

4. Рациональность отношения между пищевыми веществами растительного и животного происхождения. Анализ таблицы № 3 «Отношение белков и жиров растительного и животного происхождения» - указать что преобладает.

5. Рациональность соотношения между моно- и полисахаридами. Анализ таблицы № 4 «Соотношение между моно- и полисахаридами», что преобладает.

6. Соответствие количества потребляемых витаминов нормам. Анализ таблицы № I (отклонения ± 20% от нормы) – это соответствие (вит. А, В, С).

7. Соответствие количества потребляемых минеральных веществ. Анализ таблицы № 1 (кальций, фосфор). Отклонения ±20% от нормы – это соответствие.

8. Рациональность режима питания. Анализ таблицы «Режим питания».

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«28» мая 2026 г.
протокол № 14
Заведующая кафедрой О.А.Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОПАТОЛОГИЯ И ПСИХОКОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 8-9
Итоговая форма контроля – экзамен

Рабочую программу разработала:
Алоина О.С.,старший преподватель

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ООП | 8 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 8 |
| 5. Содержание дисциплины | 9 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 9 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 10 |
| 5.2.1.Содержаеие лекционных занятий | 10 |
| 5.2.2.Содержание практических занятий | 23 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 40 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 42 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 42 |
| 7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы | 48 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 48 |
| 7.2.2.Тестовые задания по дисциплине | 52 |
| 7.2.3.Вопросу к зачёту, экзамену | 56 |
| | |
| 8.перечень основной и дополнительной литературы | 58 |
| 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 59 |
| 9.1.Электронные библиотечные системы | 60 |
| 9.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы | 61 |
| 10.Методические указания для обучения по освоению дисциплины | 62 |

| | |
|---|---|
| 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины | 64 |


## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного

ОПОП «Возрастная психопатология и психоконсультирование» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (уровень бакалавриат) по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

***01 Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, адаптивного физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, управление деятельностью

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: педагогическая

развивающая

реабилитационная(восстановительная)

компенсаторная

научно-исследовательская

Соотнесенные профессиональные стандарты:

01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель;

05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре

05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ПК - 4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания;
ОПК-7. Способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций

## 2. Результаты обучения по дисциплине

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| ***ЗНАТЬ:*** *Социально-психологические особенности и закономерности развития детско-взрослых сообществ*<br><br>*Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей*<br><br>*Закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ*<br><br>*Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития*<br><br>***УМЕТЬ:***<br><br>*Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся*<br><br>*Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты,* | *01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)*<br><br>*А/03.6 Развивающая деятельность..* | *ПК-4*<br><br>Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания;<br><br>ОПК-7. Способен определять |

| | | |
|---|---|---|
| *индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся*<br><br>*Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося*<br><br>*Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.)*<br><br>*Осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ*<br><br>*Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья*<br><br>***<u>ИМЕТЬ ОПЫТ:</u>***<br><br>*Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся*<br><br>*Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения*<br><br>*Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума*<br><br>*Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-* | | закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций |

| | | |
|---|---|---|
| *сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью*<br><br>*Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе*<br><br>*Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития*<br><br>***ЗНАТЬ:***<br><br>*Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии*<br><br>***УМЕТЬ:***<br><br>*Проводить корректировку методик сопровождения реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья*<br><br>*Координировать тренировочный, воспитательный и реабилитационный(восстановительный)процессы, оптимизировать физические потенции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры*<br><br>***ИМЕТЬ ОПЫТ:***<br><br>*Координирование тренировочного, воспитательного и реабилитационного (восстановительного) процессов в организации спортивной подготовки и организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и* | *05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре*<br><br>**(B/04.6)** – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | |

| | | |
|---|---|---|
| *спорта*<br><br>***ЗНАТЬ:***<br><br>*Методы консультирования детей и взрослых*<br><br>*Коррекционная педагогика и специальная психология*<br><br>*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*<br><br>*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*<br><br>*Методы педагогического воздействия для устранения вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ*<br><br>***УМЕТЬ:***<br><br>*Использовать педагогические технологии разностороннего развития эмоциональных сторон личности, навыков преодоления психологических комплексов неуверенности в себе, неполноценности для социализации школьников с ОВЗИ в обществе*<br><br>*Использовать методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*<br><br>*Выявлять вредные привычки и психологические стереотипы у школьников с ОВЗИ и использовать методы педагогического воздействия для устранения выявленных нарушений*<br><br>***ИМЕТЬ ОПЫТ:***<br><br>*Воспитание коммуникативной сферы и самоконтроля школьников с ОВЗИ, включая формирование и развитие навыков общения в процессе инклюзивных тренировочных и* | *05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br><br>*B/02.6* Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br><br>B/03.6<br><br>Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов<br><br>C/01.6<br>Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом | |

| | | |
|---|---|---|
| *спортивных мероприятий*<br><br>*Выявление вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ и педагогическое воздействие для их устранения* | адаптированных программ по физической культуре<br><br>С/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ | |

## 3.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Возрастная психопатология и психоконсультирование» Б1.В.17 включена в часть, фомируемую участниками образовательных отношений учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» (профиль): физическая реабилитация.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4-5 курсе 8-9 семестрах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): экзамен

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 8-9 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | ***18*** | |
| Лекции | | 8 | 8-9 |
| Семинары | | 10 | 8-9 |
| Практические работы | | | |
| Лабораторные работы | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 9 | 9 |
| Самостоятельная работа | | 117 | 8-9 |
| Общая трудоемкость | Часы | 144 | |
| | ЗЕ | 4 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| № п/п | Разделы и темы (модули) | Всего (часов) | Виды занятий (час) | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинарские занятия | Самостоятельная работа |
| РАЗДЕЛ №1 ВОПРОСЫ ОБЩЕЙ ПСИХОПАТОЛОГИИ И ПСИХОКНСУЛЬТИРОВАНИЯ | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Тема1.Основные психопатологические симптомы. | ***14*** | ***4*** | | ***10*** |
| 2 | Тема2.Основные психопатологические синдромы. | ***10*** | | | ***10*** |
| РАЗДЕЛ №2ЧАСТНАЯ ПСИХОПАТОЛОГИЯ И ПСИХОКОНСУЛЬТИРОВАНИЕ | | | | | |
| 3 | Тема3.Виды нарушений у детей. Сонный паралич(лунатизм). Панические атаки. | ***12*** | | ***2*** | ***10*** |
| 4 | Тема4.Понятие-ЗПР. Умственная отсталость. Олигофрения. Детский аутизм. | ***7*** | | ***2*** | ***5*** |
| 5 | Тема5.Эпилепсия. | ***7*** | **2** | | ***5*** |
| 6 | Тема6.Шизофрения. | ***14*** | | ***4*** | ***10*** |
| 7 | Тема7.Биполярное расстройство. | ***12*** | | ***2*** | ***10*** |
| 8 | Тема8.Неврозы.Стрессы. Особенности протекания неврозов у детей. | ***12*** | ***2*** | | ***10*** |
| 9 | Тема 9. Психопатии. | ***10*** | | | ***10*** |
| 10 | Тема10.Психические расстройства при алкоголизме и наркомании. | ***10*** | | | ***10*** |
| 11 | Тема 11.Психопрофилактика. | ***10*** | | | ***10*** |
| 12 | Тема12.Психические расстройства при соматических и инфекционных заболеваниях. | ***17*** | | | ***17*** |
| | ***Всего 144 (включая 9 часов на итоговый*** *контроль)**:*** | ***144*** | **8** | ***10*** | ***117*** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятия

### 5.2.1.Содержание лекционных занятий.

**Лекция№1.** Лекция№1-4 часа «Основные психопатологические симптомы. Расстройство ощущений, восприятия и представлений. Расстройства памяти. Расстройства мышления. Расстройства эмоций. Расстройства воли. Нарушения сознания.»

*В результате изучения темы студенты должны:*

*Знать:*

*Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Уметь:*

*Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося*

*Коррекционная педагогика и специальная психология*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Иметь опыт:*

*Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся*

*Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума*

*Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития*

*Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-4;ОПК-7.*

*Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3;4;5*

Лекция№3-2часа Эпилепсия -2часа.

Историческая справка развития данного заболевания. Большие судорожные припадки и малые припадки. Их характеристика. Психопрофилактика.

*В результате изучения темы студенты должны:*

*Знать:*

*Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей*

*Методы консультирования детей и взрослых*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Уметь:*

*Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся*

*Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося*

*Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д*

*Методы консультирования детей и взрослых*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Иметь опыт:*

*Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума*

*Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе*

*Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-4;ОПК-7.*
*Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3;4;5*

Лекция№4-2часа «Неврозы. Стрессы. Особенности протекания неврозов у детей».
*В результате изучения темы студенты должны:*
*Знать:*
*Социально-психологические особенности и закономерности развития детско-взрослых сообществ*
*Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей*
*Закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ*
*Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития*
*Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии*
*Методы консультирования детей и взрослых*
*Коррекционная педагогика и специальная психология*
*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*
*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*
*Методы педагогического воздействия для устранения вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ*
*Уметь:*
*Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся*

*Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся*

*Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося*

*Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д).*

*Проводить корректировку методик сопровождения реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья*

*Координировать тренировочный, воспитательный и реабилитационный(восстановительный)процессы, оптимизировать физические потенции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры*

*Методы консультирования детей и взрослых*

*Коррекционная педагогика и специальная психология*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Методы педагогического воздействия для устранения вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ*

*Иметь опыт:*

*Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся*

*Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения*

*Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума*

*Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью*

*Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе*

*Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития*

*Воспитание коммуникативной сферы и самоконтроля школьников с ОВЗИ, включая формирование и развитие навыков общения в процессе инклюзивных тренировочных и спортивных мероприятий*

*Выявление вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ и педагогическое воздействие для их устранения*

*Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-4;ОПК-7. Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3;4;5.*

### 5.2.2.Содержание семинарских занятий

*1.***ТЕМА:(2часа)** Виды нарушений у детей. Методы психиатрического обследования подростка. Опрос подростка. Опрос родителей и сведения от других лиц. Осмотр подростка. Наблюдение за поведением подростка. Общие возрастные закономерности психических заболеваний у детей и подростков. Эволюционно – динамический (онтогенетический) принцип и принцип единства биологического и социального в изучении возрастных особенностей психических заболеваний детей и подростков. Понятия общего и психического дизонтогенеза (ретардация, асинхрония). Особенности продуктивных и негативных симптомов детского возраста. Понятия продуктивных и негативных дизонтогенетических симптомов. Преимущественные психопатологические синдромы детского и пубертатного возраста (синдромы умственной отсталости, психического инфантилизма, невропатические состояния, синдромы страхов, патологического фантазирования, дисморфофобии). Возрастной фактор в этнологии и патогенезе психических заболеваний. Понятие критических периодов онтогенетического развития. Общая психопатология подросткового возраста. Этапы развития психики. Развитие психики в

онтогенезе. Возрастные кризы. Сонный паралич(лунатизм). Панические атаки. Суицид у подростков.
*В результате изучения темы студенты должны:*
*Знать:*

*Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей*

*Закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ*

*Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития*

*Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии*

*Методы консультирования детей и взрослых*

*Коррекционная педагогика и специальная психология*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Методы педагогического воздействия для устранения вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ*

*Уметь:*

*Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся*

*Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся*

*Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося*

*Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д*

*Методы консультирования детей и взрослых*

*Коррекционная педагогика и специальная психология*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Методы педагогического воздействия для устранения вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ*

*Иметь опыт:*

*Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся*

*Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения*

*Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума*

*Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью*

*Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития*

*Выявление вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ и педагогическое воздействие для их устранения*

*Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-4; ОПК-7. Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3;4;5.*

**2. ТЕМА:(2часа)** Понятие-ЗПР. Детский аутизм. Задержка психического развития в дошкольном и школьном возрасте. Особенности моторики, внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевой сферы и личности.

Изучение мер коррекции и профилактики (реабилитация и специальная адаптация)
*Знать:*

*Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей*

*Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития*

*Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии*

*Методы консультирования детей и взрослых*

*Коррекционная педагогика и специальная психология*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Уметь:*

*Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся*

*Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся*

*Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося*

*Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д*

*Проводить корректировку методик сопровождения реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья*

*Координировать тренировочный, воспитательный и реабилитационный(восстановительный)процессы, оптимизировать*

*физические потенции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры*

*Коррекционная педагогика и специальная психология*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Методы педагогического воздействия для устранения вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ*

*Иметь опыт:*

*Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся*

*Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума*

*Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью*

*Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе*

*Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития*

*Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-4; ОПК-7.*

*Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3;4;5.*

**3. ТЕМА:** Шизофрения(4часа)
Особенности протекания шизофрении у детей и подростков. Особенности протекания шизофрении у детей с нормальным или опережающим развитием, у детей с отставанием в развитии и на фоне умственной отсталости. Основные симптомы и синдромы. Клинические формы: простая, параноидная, кататоническая, гебефреническая. Типы течения и исход. Шизофреническая деменция. Шизофрения у детей и подростков.

Диагностика. Прогностические критерии при шизофрении у детей и подростков. Первичная и вторичная психопрофилактика и реабилитация.
В результате изучения темы студенты должны:
Знать;

Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей

Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии

Методы консультирования детей и взрослых

Коррекционная педагогика и специальная психология

Уметь:

Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся

Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося

Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д

Методы консультирования детей и взрослых

Коррекционная педагогика и специальная психология

Иметь опыт:

Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума

Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью

Изучение темы направлено на формирование компетенций: *ПК-4;ОПК-7*.
Литература: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3;4;5

**4. ТЕМА:(2часа).** Биполярное расстройство. Клиника маниакальной и депрессивной фаз.
Атипичный маниакально - депрессивный психоз. Особенности течения в детском и старческом возрасте. Маскированная депрессия.
*В результате изучения темы студенты должны:*
*Знать:*

*Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей*

*Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития*

*Основы коррекционной педагогики и коррекционной психологии*

*Методы консультирования детей и взрослых*

*Коррекционная педагогика и специальная психология*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Уметь:*

*Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся*

*Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся*

*Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося*

*Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д*

*Проводить корректировку методик сопровождения реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья*

*Методы консультирования детей и взрослых*

*Коррекционная педагогика и специальная психология*

*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*

*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*

*Иметь опыт:*

*Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума*

*Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью*

*Выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития*

*Изучение темы направлено на формирование компетенций: ПК-4;ОПК-7.*

*Литература*: Основная 1;2;3. Дополнительная 1;2;3;4;5

**Рекомендуемая литература (основная):**

1. Воропаева, С.В. Основы общей психопатологии: учебное пособие / С.В. Воропаева. – Москва: Прометей, 2012. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437349

2. Рубцова, Н.О. Клинико-педагогические особенности спортсменов с нарушениями психического развития [Электронный ресурс]: курс лекций / Н.О. Рубцова.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 86 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373494

3. Агафонова, Е. Б. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: хрестоматия / Е. Б. Агафонова.— Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2008.— 355 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213815

**Рекомендуемая литература (дополнительная):**

1. Станиславская, И.Г. Психология. Основные отрасли [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.Г. Малкина-Пых, И.Г. Станиславская.— М.: Человек, 2014.— 324 с. — ISBN 978-5-906131-27-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641267

2. Юсупов, И.М. Психология позднего периода жизни: учебное пособие / И.М. Юсупов; Академия наук Республики Татарстан, Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань: Познание, 2012. – 231 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258021

3. Пегов, В. А. Пробуждение самостоятельного мышления. Тренинг преобразования представлений и формирования личностной устойчивости к зависимостям: учебное пособие/В. А. Пегов, А. Пегова, Л. П. Грибкова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2015.-100с.

4. Шац, И. К. Психозы у детей и психопатология: учебное пособие/И.К. Шац И.К.- М.: Советский спорт, 2002.- 216 с.

5. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Л.И. Очирова.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2017.— 97 с. — ISBN 978-5-9793-0049-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/614257

## 6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Разделы и темы (модули) | Форма контроля | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|
| 1 | Тема1.Основные психопатологические симптомы. | Опрос | 10 |
| 2 | Тема2.Основные психопатологические синдромы. | Защита реферата | 10 |
| 3 | Тема3.Виды нарушений у детей.Сонный паралич(лунатизм). Панические атаки. | Опрос | 10 |
| 4 | Тема4.Понятие-ЗПР.Детский аутизм. | Защита реферата | 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Тема5.Эпилепсия. | Опрос | 5 |
| 6 | Тема6.Шизофрения. | Опрос | 10 |
| 7 | Тема7.Биполярное расстройство. | Защита реферата | 10 |
| 8 | Тема8.Неврозы.Стрессы. Особенности протекания неврозов у детей. | Опрос | 10 |
| 9 | Тема 9. Психопатии. | Опрос | 10 |
| 10 | Тема10.Психические расстройства при алкоголизме и наркомании. | Защита реферата | 10 |
| 11 | Тема 11.Психопрофилактика. | Опрос | 10 |
| 12 | Тема12.Психические расстройства при соматических и инфекционных заболеваниях. | Опрос | **17** |
| | **Итого** | | **117** |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

**Рекомендуемая литература (основная):**

1Воропаева, С.В. Основы общей психопатологии: учебное пособие / С.В. Воропаева. – Москва: Прометей, 2012. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437349

2Рубцова, Н.О. Клинико-педагогические особенности спортсменов с нарушениями психического развития [Электронный ресурс]: курс лекций / Н.О. Рубцова.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 86 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373494

3Агафонова, Е. Б. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: хрестоматия / Е. Б. Агафонова.— Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2008.— 355 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213815

**Рекомендуемая литература (дополнительная):**

1.Станиславская, И.Г. Психология. Основные отрасли [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.Г. Малкина-Пых, И.Г. Станиславская.— М.: Человек,

2014.— 324 с. — ISBN 978-5-906131-27-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641267
2.Юсупов, И.М. Психология позднего периода жизни: учебное пособие / И.М. Юсупов; Академия наук Республики Татарстан, Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань: Познание, 2012. – 231 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258021
3.Пегов, В. А. Пробуждение самостоятельного мышления. Тренинг преобразования представлений и формирования личностной устойчивости к зависимостям: учебное пособие/В. А. Пегов, А. Пегова, Л. П. Грибкова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2015.-100с.
4.Шац, И. К. Психозы у детей и психопатология: учебное пособие/И.К. Шац И.К.- М.: Советский спорт, 2002.- 216 с.
5.Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Л.И. Очирова.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2017.— 97 с. — ISBN 978-5-9793-0049-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/614257

## 7.ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *ПК-4.*<br><br>*ОПК-7* | *01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)*<br><br>*A/03.6*<br>*Развивающая деятельность* | *Знает: Социально-психологические особенности и закономерности развития детско-взрослых сообществ*<br><br>*Основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей*<br><br>*Закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ*<br><br>*Законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов* |

| | | |
|---|---|---|
| | | *развития*<br><br>*Умеет: Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся*<br><br>*Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся*<br><br>*Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося*<br><br>*Понимать документацию специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.)*<br><br>*Осуществлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическое сопровождение основных общеобразовательных программ*<br><br>*Владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья*<br><br>*Имеет опыт:* |

| | | |
|---|---|---|
| | | *Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся*<br><br>*Формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения, навыков поведения в мире виртуальной реальности и социальных сетях, формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения*<br><br>*Взаимодействие с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума*<br><br>*Освоение и применение психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными контингентами учащихся: одаренные дети, социально уязвимые дети, дети, попавшие в трудные жизненные ситуации, дети-мигранты, дети-сироты, дети с особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.), дети с ограниченными возможностями здоровья, дети с девиациями поведения, дети с зависимостью*<br><br>*Оценка параметров и проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработка программ профилактики различных форм насилия в школе*<br><br>*Выявление в ходе наблюдения* |

| | | |
|---|---|---|
| | *<u>05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре</u>*<br><br>**(B/04.6)** – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | *поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития*<br><br>*ЗНАТЬ:*<br><br>*Методы консультирования детей и взрослых*<br><br>*Коррекционная педагогика и специальная психология*<br><br>*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*<br><br>*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*<br><br>*Методы педагогического воздействия для устранения вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ*<br><br>*УМЕТЬ:*<br><br>*Использовать педагогические технологии разностороннего развития эмоциональных сторон личности, навыков преодоления психологических комплексов неуверенности в себе, неполноценности для социализации школьников с ОВЗИ в обществе*<br><br>*Использовать методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*<br><br>*Выявлять вредные привычки и психологические стереотипы у* |

| | | |
|---|---|---|
| | | *школьников с ОВЗИ и использовать методы педагогического воздействия для устранения выявленных нарушений*<br><br>*ИМЕТЬ ОПЫТ:*<br><br>*Воспитание коммуникативной сферы и самоконтроля школьников с ОВЗИ, включая формирование и развитие навыков общения в процессе инклюзивных тренировочных и спортивных мероприятий*<br><br>*Выявление вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ и педагогическое воздействие для их устранения*<br><br>*ЗНАТЬ:*<br><br>*Методы консультирования детей и взрослых*<br><br>*Коррекционная педагогика и специальная психология*<br><br>*Методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*<br><br>*Возрастные психологические особенности школьников с ОВЗИ*<br><br>*Методы педагогического воздействия для устранения вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ*<br><br>*УМЕТЬ:* |
| | *05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту*<br><br>*B/02.6* Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ<br><br>B/03.6<br><br>Контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта школьников с ОВЗИ с целью коррекции разработанных планов<br><br>C/01.6 Планирование мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному | |

| | | |
|---|---|---|
| | воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ с учетом адаптированных программ по физической культуре<br><br>С/02.6 Проведение мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ | *Использовать педагогические технологии разностороннего развития эмоциональных сторон личности, навыков преодоления психологических комплексов неуверенности в себе, неполноценности для социализации школьников с ОВЗИ в обществе*<br><br>*Использовать методики опроса для оценки личностных качеств, эмоционального состояния и уровня социализации школьников с ОВЗИ*<br><br>*Выявлять вредные привычки и психологические стереотипы у школьников с ОВЗИ и использовать методы педагогического воздействия для устранения выявленных нарушений*<br><br>*ИМЕТЬ ОПЫТ:*<br><br>*Воспитание коммуникативной сферы и самоконтроля школьников с ОВЗИ, включая формирование и развитие навыков общения в процессе инклюзивных тренировочных и спортивных мероприятий*<br><br>*Выявление вредных привычек и психологических стереотипов у школьников с ОВЗИ и педагогическое воздействие для их устр* |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.
## Формы текущего и промежуточного контроля

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 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** изложение полученных знаний не полное, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения задания; рассуждения и обоснования верны; студент организует связь теории с практикой.

**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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов.

***Продвинутый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 100% 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях, выполняемых действий имеются не грубые

ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

***Продвинутый уровень***: в работе дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы практической работы. Результат изложен литературным языком. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения поставленных задач; результаты работы обоснованы и верны.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** студент ориентируется в квалификации норм права, формулирует признаки состава правонарушений. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

***Продвинутый уровень:*** грамотно анализирует состав правонарушений, элементы состава, то есть выделяет основные признаки правонарушения и безошибочно квалифицирует состав правонарушения в соответствии с нормами отраслей права.

**5. Доклад**

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** содержание доклада в значительной степени не соответствует заявленной теме, цели и задачи сформулированы некорректно и невнятно. Текст доклада большей частью заимствован из источников без ссылок на них. Список используемых источников и литературы недостаточен с точки зрения их количества, содержит наименования, не соответствующие теме доклада и (или) устаревшие.

***Продвинутый уровень:*** содержание доклада полностью раскрывает заявленную тему. Поставленные цели достигнуты и задачи успешно решены. Тезисы автора

аргументируются материалами нормативных источников и актуальной литературы. Структура доклада логична и соответствует специфике заявленной темы. Выводы автора отличаются полнотой и отражают решение поставленных задач.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого

стиля оформления, материал презентации недостаточно полно иллюстрирован.

***Продвинутый уровень:*** полностью соответствует теме доклада, содержание слайдов актуально, информация достоверна и дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате. Презентация оформлена в едином стиле и органично отражает выводы доклада, материал презентации в полной мере иллюстрирован.

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

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

Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса, на подготовку которых дается 40 минут, и после чего преподавателем проводится собеседование по выбранному билету.

**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.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями и терминами, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах данной дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

### 7.2.1 Темы рефератов

1. ЛФК у детей с ЗПР.
2. Особенности реабилитации умственно отсталых детей.
3. ЛФК у умственно отсталых детей.
4. Особенности реабилитации больных с психическим расстройствами при ЧМТ.

5. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при ЧМТ.

6. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при соматических неинфекционных заболеваниях.

7. ЛФК у больных с психическими расстройствами при соматических неинфекционных заболеваниях.

8. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при сосудистых заболеваниях головного мозга.

9. ЛФК у больных с психическими расстройствами при сосудистых заболеваниях головного мозга.

11. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при психогениях.

12. ЛФК у больных с психическими расстройствами при психогениях.

13. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при неврозах.

14. ЛФК у больных с психическими расстройствами при неврозах.

15. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при алкоголизме и наркомании.

16. ЛФК у больных с психическими расстройствами при алкоголизме и наркомании.

17. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при эпилепсии.

18. ЛФК у больных с психическими расстройствами при эпилепсии.

19. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при шизофрении.

20. ЛФК у больных с психическими расстройствами при шизофрении.

21. Особенности реабилитации больных с психическими расстройствами при олигофрении.

22. ЛФК у больных с психическими расстройствами при олигофрении.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Тест на тему: «Неврозы»**

***Вариант 1***

1. Невроз - это

А) Обратимое психическое расстройство, обусловленное воздействием психотравмирующих факторов, протекающее с осознанием больными факта своей болезни; +

Б) Психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью;

В) Явно выраженное нарушение психической деятельности, при котором психические реакции грубо противоречат реальной ситуации.

2. Основные причины неврозов (выбрать правильные варианты 3)

А) Биологические факторы +

Б) Характер личности +

В) Эндокринные заболевания

Г) Алкоголь

Д) Социально-психологические факторы +

3. Классические формы неврозов:

А) Маниакально-депрессивный, алкогольный, шизофренический;

Б) Неврастения, истерия, навязчивые состояния; +

В) Параноидный, шизоидный, психастенический.

4. Главные симптомы невроза

А) Тревога, высокая чувствительность к стрессам, плаксивость, быстрая утомляемость, зацикленность на психотравмирующей ситуации; +

Б) Стеснительность, неуверенность в себе, склонность к постоянным сомнениям, повышенная робость;

В) Неадекватное поведение, трудности с восприятием действительности.

5. Группа психогенно обусловленных невротических состояний с соматовегетативными, сенсорными и двигательными нарушениями:

А) Психопатия;

Б) Истерический невроз; +

В) Шизофрения.

6. Причины детских неврозов:

А) Различные инфекции, нарушения нервной системы, наркотические вещества;

Б) Возрастные кризисы, наследственная предрасположенность, нарушение метаболизма;

В) Психическая травма, отклонения в воспитании ребенка, врожденные нарушения функций вегетативной нервной системы (болезненное состояние ребенка). +

7. Основные проявления неврозов у детей (выбрать правильные ответы)

А) Заикание; +

Б) Невротический энурез; +

В) Страх; +

Г) Головные боли;

Д) Отрешенность от действительности.

8. Выраженное ослабление нервной системы в результате перенапряжения раздражительного или тормозного процесса либо их подвижности:

А) Психоз;

Б) Неврастения; +

В) Апатия.

9. Невроз навязчивых состояний проявляется в форме:

А) Навязчивых страхов и навязчивых движений; +

Б) Маниакальной и депрессивной.

**Тест на тему: «Неврозы»**

***Вариант 2***

1.Один из видов тяжелого психического расстройства (обсессивно-компульсивное расстройство):

А) Неврастения;

Б) Истерический невроз;

В) Невроз навязчивых состояний. +

2. Обратимые психические расстройства, обусловленные воздействием психотравмирующих факторов, протекающие с осознанием больными факта своей болезни, без нарушений отражения реального мира:

А) Шизофрении;

Б) Депрессии;

В) Неврозы. +

3. Наиболее распространенная форма неврозов:

А) Неврастения; +

Б) Истерический невроз;

В) Невроз навязчивых состояний.

4. В связи с преобладанием тех или иных навязчивостей (по Марилову В.В.), невроз навязчивых состояний разделяется на:

А) Фобический невроз, компульсивный невроз, обсессивный невроз; +

Б) Неврастении, истерический невроз, невроз навязчивых состояний;

В) Параноидный, шизоидный, психастенический.

5. Причины детских неврозов:

А) Различные инфекции, нарушения нервной системы, наркотические вещества;

Б) Возрастные кризисы, наследственная предрасположенность, нарушение метаболизма;

В) Психическая травма, отклонения в воспитании ребенка, врожденные нарушения функций вегетативной нервной системы (болезненное состояние ребенка). +

6. Кто предложил следующее определение: невроз – это длительное нарушение высшей нервной деятельности, вызванное перенапряжением нервных процессов в коре полушарий большого мозга действием неадекватных по силе или длительности внешних раздражителей:

А) В.В. Марилов;

Б) И.П. Павлов; +

В) И.М. Сеченов.

7. Истерический невроз – это

А) Выраженное ослабление нервной системы в результате перенапряжения раздражительного или тормозного процесса либо их подвижности;

Б) Группа психогенно обусловленных невротических состояний с соматовегетативными, сенсорными и двигательными нарушениями; +

В) Явно выраженное нарушение психической деятельности, при котором психические реакции грубо противоречат реальной ситуации.

8. Две основные группы расстройств:

А) Эмоциональная неуравновешенность и мнимые неврологические и соматические болезни; +

Б) Маниакальная и депрессивная;

В) Шизоидная и параноидная.

9. Самый благоприятный прогноз при:

А) Неврастении; +

Б) Истерическом неврозе;

В) Неврозе навязчивых состояний.

## Тест на тему: «Неврозы»

### *Вариант 3*

1. Главные симптомы невроза

А) Тревога, высокая чувствительность к стрессам, плаксивость, быстрая утомляемость, зацикленность на психотравмирующей ситуации; +

Б) Стеснительность, неуверенность в себе, склонность к постоянным сомнениям, повышенная робость;

В) Неадекватное поведение, трудности с восприятием действительности.

2. Выраженное ослабление нервной системы в результате перенапряжения раздражительного или тормозного процесса либо их подвижности:

А) Психоз;

Б) Неврастения; +

В) Апатия.

3. Сколько выделяют классических форм невроза:

А) 2

Б) 3 +

В) 5

4. Невроз навязчивых состояний проявляется в форме:

А) Навязчивых страхов и навязчивых движений; +

Б) Маниакальной и депрессивной.

5. Основные проявления неврозов у детей (выбрать правильные ответы)

А) Заикание; +

Б) Невротический энурез; +

В) Страх; +

Г) Головные боли;

Д) Отрешенность от действительности.

6. Невроз - это

А) Обратимое психическое расстройство, обусловленное воздействием психотравмирующих факторов, протекающее с осознанием больными факта своей болезни; +

Б) Психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью;

В) Явно выраженное нарушение психической деятельности, при котором психические реакции грубо противоречат реальной ситуации.

7. Две основные группы расстройств:

А) Эмоциональная неуравновешенность и мнимые неврологические и соматические болезни; +

Б) Маниакальная и депрессивная;

В) Шизоидная и параноидная.

8. В связи с преобладанием тех или иных навязчивостей (по Марилову В.В.), невроз навязчивых состояний разделяется на:

А) Фобический невроз, компульсивный невроз, обсессивный невроз; +

Б) Неврастении, истерический невроз, невроз навязчивых состояний;

В) Параноидный, шизоидный, психастенический.

9. Кто предложил следующее определение: невроз – это длительное нарушение высшей нервной деятельности, вызванное перенапряжением нервных процессов в коре полушарий большого мозга действием неадекватных по силе или длительности внешних раздражителей:

А) В.В. Марилов;

Б) И.П. Павлов; +

В) И.М. Сеченов.

### 7.2.3. Вопросы для подготовки к экзамену по курсу

### «Возрастная психопатология и психоконсультирование»:

1.Этапы развития психики, их характеристика.

2.Периодизация возрастов. Возрастные кризы.

3.Типы течения психических болезней. Основные варианты течения психических болезней. Варианты исхода психических заболеванй.

4.Мероприятия, обеспечивающие первичную, вторичную, третичную психопрофилактику.

6.Нарушения чувственного познания (расстройства ощущений).

7.Нарушения чувственного познания (патология восприятия).

8.Нарушения чувственного познания (патология представлений).

9.Нарушение памяти (гипомнезия, гипермнезия, амнезия, парамнезия).

10.Нарушение мышления. Расстройства содержания.

11.Нарушение мышления. Расстройства формы.

12.Нарушения эмоциональной сферы (гипотимия, гипертимия).

13.Эмоциональные синдромы (маниакальный, депрессивный, апатический).

14.Нарушения эмоциональной сферы (дисфория, нарушения динамики эмоций).

15.Нарушение интеллекта: врожденное (олигофрения) и приобретенное (деменция).

16.Нарушение внимания.

17.Нарушение речи.

18.Нарушение волевой сферы (гипо-, гипер- и парабулии).

19.Нарушения сознания (оглушение, делирий, онейроидный синдром, сумеречное помрачение сознания, аменция).

20.Эпилепсия. Большие эпилептические припадки. Предвестники. Эпилептическое слабоумие.

21.Эпилепсия. Малые эпилептические припадки. Эпилептические психозы.

22.Эпилепсия. Классификация ауры. Личностные изменения при эпилепсии.

23.Шизофрения. Симптоматика. Типы течения болезни.

24.Шизофрения. Формы шизофрении. Типы ремиссии.

25.Олигофрения. Этиология. Легкая степень олигофрении.

26.Олигофрения. Этиология. Средняя степень олигофрении.

27.Олигофрения. Этиология. Тяжелая степень олигофрении.

28.Маниакально-депрессивный психоз. Депрессивная фаза.

29.Маниакально-депрессивный психоз. Маниакальная фаза.

30.Алкогольные психозы. Алкогольный делирий, галлюциноз.

Алкогольные психозы. Алкогольный параноид, алкогольные энцефалопатии

31.Наркомания. Основные клинические симптомы наркомании.

Наркомания. Клинические проявления, стадии развития заболевания.

32.Психические расстройства при сосудистых заболеваниях головного мозга (атеросклероз).

Психические расстройства при заболевании головного мозга (гипер- и гипотоническая болезнь).

33.Психические расстройства при травмах головного мозга.

Неврозы (неврастения, невроз навязчивых движений).

34.Неврозы (истерический невроз, невротические расстройства в детском возрасте).

35.Психогении (реактивные психозы, аффективно-шоковые психозы)).

36.Психопатии. Конституциональные психопатии.

37.Психопатии. Патохарактерологические развития личности. Акцентуирование личности.

38.Психические расстройства при соматических заболеваниях (сердечная недостаточность, инфаркт миокарда, ревматизм, злокачественные опухоли, язвенная болезнь, почечная недостаточность).

39.Психические расстройства при инфекционных заболеваниях.

40.Психические расстройства при венерических заболеваниях.

41.Этические и правовые аспекты психиатрии.

42.Медицинские аспекты психиатрии.

43.Организация психиатрической помощи. Внебольничная психиатрическая помощь.

44.Организация психиатрической помощи. Стационарная психиатрическая помощь.

45.Организация психиатрической помощи. Скорая психиатрическая помощь.

46.Психиатрическая экспертиза. Судебно-психиатрическая экспертиза.

47.Психиатрическая военная и трудовая экспертиза.

Особенности ухода за психиатрическими больными. Виды надзора.

48.Предупреждение суицидальных попыток. Отказ больных от еды, прогулки больных, свидания с родственниками.

49.Невротические неврозоподобные синдромы. Астенические синдромы

50.Синдром навязчивых состояний (обессивный, фобический), ипохондрический и истерический синдоромы.

51.Синдромы расстройства сознания (оглушение, сопор, кома. делирий, аменция).Онейроидное расстройство сознания. Сумеречное состояние сознания.

52.Бредовые синдромы: паранойяльный, параноидный.

Бредовые синдромы: парафренный, галлюцинаторный.

53.Синдромы эмоциональных нарушений (аффективные, депрессивный).

54.Синдромы эмоциональных нарушений: (маниакальный синдром и синдром дисфории).

55.Синдромы двигательно-волевых нарушений (кататонический синдром).

Синдромы двигательно-волевых нарушений (апатико-абулическийсикий синдром).

56.Синдромы интеллектуально-мнестических расстройств (Корсаковский амнестический синдром).

57.Синдромы интеллектуально-мнестических расстройств (деменция, синдром олигофрении).

Задержка психического развития (ЗПР). Этиология. Основные формы.

59.ЗПР. Особенности психики детей. Психолого-педагогическая коррекция.

60.Психические расстройства при атрофических процессах (болезнь Альцгеймера, болезнь Пика).

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

**Рекомендуемая литература (основная):**

4. Воропаева, С.В. Основы общей психопатологии: учебное пособие / С.В. Воропаева. – Москва: Прометей, 2012. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437349

5. Рубцова, Н.О. Клинико-педагогические особенности спортсменов с нарушениями психического развития [Электронный ресурс]: курс лекций / Н.О. Рубцова.— М.: РГУФКСМиТ, 2015.— 86 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373494

6. Агафонова, Е. Б. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс]: хрестоматия / Е. Б. Агафонова.— Владивосток: Изд-во ВГУЭС, 2008.— 355 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/213815

**Рекомендуемая литература (дополнительная):**

6. Станиславская, И.Г. Психология. Основные отрасли [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.Г. Малкина-Пых, И.Г. Станиславская.— М.: Человек, 2014.— 324 с. — ISBN 978-5-906131-27-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641267

7. Юсупов, И.М. Психология позднего периода жизни: учебное пособие / И.М. Юсупов; Академия наук Республики Татарстан, Институт экономики, управления и права (г. Казань). – Казань: Познание, 2012. – 231 с.: ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258021

8. Пегов, В. А. Пробуждение самостоятельного мышления. Тренинг преобразования представлений и формирования личностной устойчивости к зависимостям: учебное пособие/В. А. Пегов, А. Пегова, Л. П. Грибкова. - Смоленск: СГАФКСТ, 2015.-100с.

9. Шац, И. К. Психозы у детей и психопатология: учебное пособие/И.К. Шац И.К.- М.: Советский спорт, 2002.- 216 с.

10. Основы консультативной психологии [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие/ Л.И. Очирова.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2017.— 97 с. — ISBN 978-5-9793-0049-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/614257

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимой для освоения дисциплины.

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

### 9.1Федеральные порталы, образовательные ресурсы:

1. Министерство здравоохранения РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/ru
2. Министерство спорта РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
4. Министерство просвещения Российской ФедерацииМинистерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа:https://edu.gov.ru/
5. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
6. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
7. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru
8. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://sportmed.ru
9. Медицинская информационная сеть[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.medicinform.net
10. Новости спорта глухих[Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.deafsport.ru

**9.2Научно-поисковые системы:**

1. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].-Режим доступа: https://scholar.google.ru

**Энциклопедии, справочники, словари:**

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru
2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.e-anatomy.ru
3. Вокруг света - справочный и познавательный интерактивный ресурс [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vokrugsveta.ru
4. Кругосвет - интернет-энциклопедия [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.krugosvet.ru
5. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com
6. Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://psylab.info/Главная_страница

**Правовые базы данных:**

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]: [информационно – правовой портал].- Режим доступа: http://www.garant.ru

**Библиотеки:**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.benran.ru
6. Библиотека Российской академии наук[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rasl.ru
7. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
8. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru
9. Президентская библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru
10. Российская национальная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru
11. Медицинская библиотека BooksMed[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com
12. Библиотека международной спортивной информации[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru
13. Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru
14. Электронная библиотека содержит литературу по логопедии, психологии, педагогике[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://pedlib.ru

**Федерации, ассоциации и союзы:**

1. Международный олимпийский комитет[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.olympic.org
2. Паралимпийский комитет России[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://paralymp.ru
3. Федерация спорта слепых[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.fss.org.ru

4. Федерация спортивного ориентирования России[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://rufso.ru

**Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.afkonline.ru
2. Вестник спортивной науки[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.mediasphera.ru
4. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportmed.ru
5. Культура физическая и здоровье[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru
7. Спортивный психолог[Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale
8. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru
9. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru
10. Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru
11. Журналы ВАК[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам при освоении курса дисциплины «возрастной психопатологии и психоконсультированию» следует обратить особое внимание на усвоение трудных медицинских и психологических терминов и научных понятий, для чего вести собственный глоссарий (словарь трудных терминов и понятий). Причем, следует сделать это в самом начале освоения

курса, так как изложение курса базируется именно на этих понятиях, и их непонимание серьезно осложнит дальнейшее освоение курса.

При изучении теоретического раздела по темам «Общая психопатология» необходимо иметь разносторонние знания во многих областях педагогических и психологических дисциплин, в том числе: в педагогике, специальной педагогике, психологии, психологии болезни и инвалидности, психологии развития, детской психологии, специальной психологии.

В разделе Частная психопатология от студента потребуется умения работать с литературными источниками, внимание и последовательность в изучении этиологии, патогенеза и психического проявления конкретных психических заболеваний.

Все студенты обязаны конспектировать вводимый на занятиях грамматический материал. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студенты должны владеть навыками самостоятельной работы дома или в читальном зале; должны уметь работать со словарем и учебником, что особенно важно для тех, кто отсутствует на занятиях (участие в сборах и соревнованиях).

Студентам при освоении курса следует обращать особое внимание на усвоение трудных вопросов.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СГАФКСТ и других библиотеках города, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю.

При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Academic ONL 1Lic No level | | приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# Адаптивные виды спорта

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
***Направленность (профиль подготовки):*** **физическая реабилитация**

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2,3,4,5
Семестр – 3-9
Итоговая форма контроля: зачет (9 семестр)

Рабочую программу разработали:
Ситкина М.Г., к.п.н., доцент;
Шляхтина А.А., преподаватель

Смоленск 2026

# СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1. Выписка из ФГОС 3++ | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 8 |
| 4. Объём дисциплины и виды учебной работы | 9 |
| 5. Содержание дисциплины | 9 |
| 5.1.Количество часов по видам занятий | 9 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 9 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | 9 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 9 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 26 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 26 |
| 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 26 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 32 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 32 |
| 7.2.2. требования к сдаче технических нормативов | 32 |
| 7.2.3. Темы рефератов | 32 |
| 8. Перечень литературы | 33 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимых для освоения дисциплины | 35 |
| 9.1. Современные профессиональные базы данных | 35 |
| 9.2. Информационные справочные системы | 35 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 35 |
| 11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины | 36 |
| Приложение | 39 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

Типы профессиональных задач:

- педагогические
- развивающие
- реабилитационные (восстановительные)
- компенсаторные
- профилактические
- научно-исследовательские
- организационно-управленческие

Профессиональные стандарты (ПС):

01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);
05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;
05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы магистратуры (п. 6.7.).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

ПК-3 – способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций.

| **Результаты обучения по дисциплине** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- правовые, нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);<br>- методы убеждения, аргументации своей позиции;<br>- техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в т.ч. с особыми потребностями<br>здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями);<br>- сущностные характеристики и типологию лидерства;<br>- факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.<br>**Уметь:**<br>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;<br>- сотрудничать с другими педагогическими работниками и | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>A/03.6 Развивающая деятельность.<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановитель | **УК-3** – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. |

| | | |
|---|---|---|
| другими специалистами в решении воспитательных задач;<br>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;<br>- общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации;<br>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики;<br>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- осуществлять эффективные коммуникации с подчиненными и делегировать полномочия;<br>- устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>- применять технологии развития лидерских качеств и умений;<br>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы | ной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/01.6 Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста (далее - школьников) с ОВЗИ | |

| | | |
|---|---|---|
| **Иметь опыт:**<br>- решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности | | |
| **Знает:**<br>- Теорию и организацию адаптивной физической культуры;<br>- Адаптивный спорт;<br>- Приоритетные направления развития образовательной системы, адаптивной физической культуры и спорта;<br>- Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, использования технических средств реабилитации;<br>- Правила различных видов (спортивных дисциплин) адаптивного спорта<br>- Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений по освоению техники по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта, упражнений для освоения навыков самостраховки, страховки;<br>- Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, для совершенствования техники по видам (спортивным дисциплинам) адаптивного спорта, для изучения различных тактических приемов, решения тактических задач по различным видам (спортивным дисциплинам) адаптивного спорта;<br>- Методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в различных видах адаптивного спорта;<br>**Умеет:**<br>- Формулировать задачи занятия, подбирать соответствующие средства | Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>В/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>В/01.6 Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам | **ПК-3** – способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. |

| | | |
|---|---|---|
| и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе занятий;<br>- Использовать методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия при показе занимающимся техники выполнения упражнений;<br>- Выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний;<br>- Управлять объемом и направленностью тренировочных нагрузок занимающегося для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;<br>- Использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде адаптивного спорта (спортивной дисциплине);<br>- Владеть современными педагогическими технологиями продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- оценивать индивидуальный прогресс реабилитанта.<br>**Имеет опыт:**<br>- Обучения занимающихся выполнению упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений по освоению техники по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта, упражнений для освоения навыков самостраховки, | адаптивного спорта детей школьного возраста (далее - школьников) с ОВЗИ | |

| | | |
|---|---|---|
| страховки;<br>- Проведения с занимающимися тренировок на основе комплексов упражнений для повышения физической и технической подготовленности по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;<br>- Проведения с занимающимися подвижных игр, предусмотренных программой начального этапа спортивной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;<br>- Выполнения с занимающимися комплексов упражнений для освоения различных тактических приемов и решения тактических задач<br>- Проведения с занимающимися тренировок для расширения и совершенствования технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины;<br>- Обучения занимающихся навыкам использования специализированных технических средств в соревновательной деятельности<br>- Контроля безопасного выполнения занимающимися элементов программы учебно-тренировочного занятия и использования спортивной техники, оборудования, инвентаря;<br>- Использовании реабилитационного оборудования, психологической адаптации к техническим средствам реабилитации. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Адаптивные виды спорта» относится к дисциплинам по физической культуре и спорту образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2,3,4,5 курсе по заочной форме обучения.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **258** | | | | | | | |
| Лекции | | | | | | | | | |
| Практические занятия | | 28 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итоговая аттестация (зачет) | | | | | | | | | 4 |
| **Самостоятельная работа** | | 230 | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 | 32 | 32 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **258** | | | | | | | |
| | **ЗЕ** | | | | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

***Разделы дисциплины***

| N п/п | | Наименование тем и разделов | Всего, час | Аудиторные занятия, час | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Лекции | Практические | |
| 2 курс | 1 | Бочча | 42 | - | 4 | 38 |
| | 2 | Плавание | 42 | - | 4 | 38 |
| 3 курс | 3 | Легкая атлетика | 44 | - | 4 | 40 |
| | 4 | Волейбол сидя | 42 | - | 4 | 38 |
| 4-5 курс | 5 | Баскетбол на колясках | 44 | - | 6 | 38 |
| | 6 | Пауэрлифтинг | 44 | - | 6 | 38 |
| | | Всего: | 60 | - | 28 | 230 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

.

#### 5.2.2. Содержание практических занятий (28 часов)

**Раздел 1. Бочча (4 часа)**

## Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа)

### Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: команды для управления строем.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов:

*Упражнения для рук и плечевого пояса:*

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах;

- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях, на расслабление).

*Упражнение для шеи и туловища:*

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях (исключая резких движений);

- пружинящие движения из различных исходных положений;

- упражнения на растягивание во всех направлениях - наклоны, круговые движения, используя амортизаторы с различным сопротивлением, тренажеры.

*Упражнения для ног:*

- одновременные и поочередные сгибания ног;

- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;

- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и отягощением) в коленях и тазобедренных суставах;

- максимальное растягивание и расслабление ног, маховые и круговые движения из различных исходных положений.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами, амортизаторами.

4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

5. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад.

*6. Подвижные и спортивные игры:*

- эстафеты с бегом, прыжками, встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, собиранием предметов, метанием в цель, с ведением и передачей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### Специальная физическая подготовка

1. Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности,

специальная – способность выполнять работу заданной интенсивности, преодолевать утомление в конкретном виде деятельности.

Специальная выносливость – это сложная физическая способность, которая определяется спецификой вида спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- переменный бег
- подвижные игры с мячом, различные эстафеты для развития специальной выносливости

2. Развитие ловкости

Ловкость – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

основу ловкости составляют координационные способности (КС).

Двигательные - координационные способности – это способности быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, решать двигательные задачи.

Упражнения для развития ловкости:

- без предметов
- с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)
-лазания
- метаний мяча в цель
- подвижные и спортивные игры

3. Развитие силы

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Упражнения для развития силы:

- набивные мячи - броски, толкание набивных мячей до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад, над собой.
- с гантелями для кистей рук 1-2-3кг.
- утяжелители ручные (от 0,5 до 1кг)
- эспандеры

Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры.

## Тема 2. Технико-тактическая подготовка (2 часа)

Техническая подготовка.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей

эффективностью. Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

| | |
|---|---|
| Разбивка корта на зоны | Выполнение упражнений, приемов, бросков из различных зон. |
| Изучение видов и способов бросков | Многократное выбрасывание мяча правой и левой рукой, на ближние дистанции. Изучение видов бросков (нижний, верхний), чередование бросков по длине, силе и направлению. Обучение броска нижним способом на блокировку. Многократная подкатка мячей к Джек болу. Совершенствование техники игры по пути повышения точности, силы броска. |
| Обучение технике броска | Броски правой и левой рукой на дальность.<br>Отработка блокировки Джек бола бокс 3 и 4.<br>Ближний угловой правый и левый «кучность».<br>Средний угловой правый и левый «кучность».<br>Дальний угловой правый и левый «кучность».<br>Ближняя, средняя и дальняя блокировка коронной точки. |
| Совершенствование техники броска | Упражнения на ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию. |

Тактическая подготовка.

Техника подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом (игры бочча) можно только в живом и тесном взаимодействии техники и тактики, этих двух взаимообуславливающих компонентов игры бочча.

Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: определять положение мяча в момент игры, предугадывать действия партнёров, быстро анализировать складывающуюся обстановку.

| | |
|---|---|
| Совершенствование тактики игры | Первый мяч<br>Гард (блокировка, защита)<br>Разбивка<br>Замещение<br>Пробивка<br>Рикошет |
| Индивидуальные действия | Выбор зоны для определения коронной точки для Джека. |
| Парные действия | Системы игры с тремя мячами из боксов 2,3,4,5, быстрая игра «Фейстгейм» используя, только три мяча. |
| Командные | Игра с двумя мячами из разных боксов, быстрая игра |

| | |
|---|---|
| действия | «Фейстгейм» используя, только два мяча. |

Изучение раздела направлено на приобретение навыков игры в бочча, типичных ошибок возникающих при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям, методы их коррекции и исправления, технико-тактической составляющей игры, а так же формирование компетенций УК-3, ПК-3. Литература основная: 1,2,3; дополнительная: 1-9.

## Раздел 2. Плавание (4 часа)

### Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа)

### Общая физическая подготовка

**Строевые и порядковые упражнения** действия на месте, в движении, фигурная маршировка, гимнастические перестроения и др. Все эти упражнения содействуют организации занимающихся и формируют у них правильную осанку, совершенствуют чувство темпа, ритма, улучшают координацию движений. Без строевых и порядковых упражнений не проходит ни один групповой урок, проводимый с пловцами на суше.

**Ходьба и бег** занимают значительное место в общей физической подготовке пловца. Они способствуют втягиванию организма в работу (урок всегда начинается с ходьбы и бега); способствуют приведению организма в состояние относительного покоя (все уроки на суше целесообразно заканчивать легкой пробежкой и спокойной ходьбой).

Для повышения функциональной подготовленности пловца некоторые уроки на суше полностью посвящают упражнениям в ходьбе и беге.

**Общеразвивающие упражнения** носят гимнастический характер и выполняются для разностороннего физического развития. Они позволяют осуществлять избирательное воздействие на различные органы или группы мышц человека.

По этому признаку их делят на упражнения для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. В свою очередь, упражнения для отдельных мышечных групп по преимущественной направленности могут быть: на растягивание, расслабление, на развитие силы, быстроты, выносливости, координации движений и пр.

Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами (набивными мячами, палками, гантелями и др.) и без них. К общеразвивающим относятся упражнения, которые пловцы проделывают на снарядах (гимнастической стенке, скамье, кольцах и др.), а также различные прыжки, подскоки и метания. Простые прыжки способствуют увеличению силы мышц ног и туловища, опорные, кроме того, укрепляют мышцы рук и плечевого пояса; прыжки со скакалкой усиливают деятельность внутренних органов, особенно органов

дыхания и кровообращения. Метания благоприятно сказываются на развитии нервно-мышечного аппарата рук и плечевого пояса, развивают глазомер, воспитывают умение тонко дозировать мышечные напряжения, согласовывать сложные по структуре движения.

**Элементы акробатики** широко воздействуют на пловца: они совершенствуют ориентировку в пространстве; знакомят занимающихся с упражнениями тех структур, к которым относятся и современные скоростные повороты в плавании.

В подготовке пловца широко используются следующие основные акробатические упражнения: группировки (сидя, в приседе, лежа на спине), перекаты, кувырки, стойки (на лопатках, голове, груди и кистях), мосты и шпагаты.

**Упражнения со штангой** одно из главных средств силовой подготовки пловца. К ним относятся: жим, рывок и толчок, выполняемые из различных исходных положений; поднимание штанги на грудь и за голову; приседания со штангой; наклоны вперед, назад и в сторону (штанга за головой); повороты туловища вправо, влево (штанга над головой или за головой); упражнения в положении лежа на спине и др.

Для увеличения поперечника отстающих мышечных групп и развития силовой выносливости используется легкая штанга. Вес легкой штанги равен 30—50% от предельного веса, с которым занимающемуся удается выполнить данное упражнение. Упражнения с легкой штангой планируют сериями до отказа с непродолжительным отдыхом между ними.

Для повышения сократительной способности мышц пловца применяются упражнения с тяжелой штангой (весом 70—80% от предельного). Упражнения с тяжелой штангой, так же как и с легкой, выполняются сериями, но число повторений в каждой серии должно быть небольшим, а отдых между сериями — продолжительным. Прекращать упражнения лучше всего в момент появления ощутимой усталости мышц спортсмена.

Для спортсмена-пловца необходимо планировать упражнения со штангой скоростно-силовой направленности. К ним относятся различные движения с грифом или легкой штангой, выполняемые сериями по 10—15 повторений. Темп движений следует изменять от умеренного и равномерного к переменному и большому (околопредельному и предельному). Суммарная нагрузка в таких упражнениях должна быть в пределах от умеренной до средней.

В развитии силы пловца главную роль играют динамические упражнения. Однако на известных этапах тренировки для более разностороннего воздействия на спортсмена полезно применять различные статические (изометрические) упражнения, в том числе и со штангой.

**Подвижные и спортивные игры** они способствуют развитию быстроты, ловкости, выносливости и силы спортсмена-пловца, содействуют воспитанию ряда его моральных и волевых качеств, повышают эмоциональность занятий.

Условия игры всегда необходимо увязывать с задачами урока. Для развития быстроты и ловкости пловца уменьшают размер площадки, увеличивают темп игры и время отдыха между укороченными таймами; для развития выносливости увеличивают размер площадки, продолжительность таймов и игры в целом, уменьшают время отдыха; для развития силы разрешается использовать определенные силовые приемы, а также заменять легкий надувной мяч тяжелым — набивным и т. д.

Главными формами организации общей физической подготовки пловца на суше являются: утренняя гимнастика, упражнения из подготовительной части тренировочного урока в бассейне (а иногда и заключительной части урока), физические упражнения в системе учебной или трудовой деятельности, уроки общей физической подготовки, походы и туристские путешествия.

## Специальная физическая подготовка

### Упражнения в зале

Все упражнения (за исключением тренировки на специальных тренажерах для подготовки пловца) должны выполняться медленно, в статодинамическом режиме: каждое движение вверх или вниз должно выполняться не быстрее 2 сек., без фазы расслабления в какой-либо точке. Упражнения необходимо выполнять до отказа, по 3–4 подхода или круговым методом, с паузами отдыха (1,5–3 мин.) между станциями и/или подходами. При таком варианте специальной работы в большей степени возрастают силовые показатели окислительных мышечных волокон (ОМВ).

1. Тяга верхнего блока прямыми руками.
2. Полное разгибание рук трицепсами.
3. Разгибание трицепсами (до угла в 90°).
4. Отведение прямых рук со штангой назад.
5. «Тележка» с партнером.
6. Растягивание резинового амортизатора: захваты.
7. Растягивание резинового амортизатора: гребки двумя руками.
8. Окончание гребка.
9. Поочередные гребки.

### Упражнения в воде

1. Пронос расслабленной руки вперед — назад — вперед с одновременным переходом (переход — смена рук в положении 2 с одновременным гребком) после последнего проноса.
2. «4 проноса — 2 гребка». Из положения 1 сделать проносы расслабленной руки назад и вперед, затем такие же проносы другой рукой (получится 4 проноса — по 2 каждой рукой), затем сделать два полноценных гребка и вернуться в положение 1. Повторить.
3. Проносы с касанием пальцами воды. Плыть обычным кролем, только во время проноса кончиками пальцев касаться поверхности воды как можно ближе к телу.

4. Гребки только одной рукой из положения 1. Вдох в сторону гребущей руки. Противоположная (не гребущая) рука остается впереди.
5. Раздельный кроль. Гребок одной рукой, гребок другой рукой из положения 1 с касанием рук во время вкладывания. Основной акцент — на мощное отталкивание в конце гребка.
6. Захваты. Из положения 1 поочередно то одной, то другой рукой плавно делать захваты, каждый раз после захвата руку возвращать в исходную позицию. Плечи во время захвата должны оставаться на воде. Предплечье во время захвата образует с плечом угол не больше 90 градусов. Движения выполняются плавно.
7. Перевороты. 3 гребка кролем + 2 гребка кролем на спине. Затем снова 3 гребка кролем и так далее. Обратить внимание на качественный захват и мощное окончание гребка. Тело во время выполнения этого упражнения должно не гнуться, а только вращаться.
8. Правой — левой — двумя — левой — правой — двумя. Из положения 1 сделать гребок правой рукой с проносом кролем, затем такой же гребок левой рукой и вернуться в положение 1. Не теряя скольжения, сделать гребок с проносом дельфином двумя руками одновременно. Ноги при этом движении могут работать как кролем, так и дельфином. Далее делать то же, с чего начинали (гребок одной рукой), но на этот раз первой гребок будет делать левая рука. Момент вдоха — во время кролевого гребка одной рукой.
9. Гребки только одной рукой в положении 2, вдох в сторону прижатой руки в момент входа гребущей руки в воду (ни в коем случае не во время гребка).
10. В положении 2 сделать 10 ударов ногами кролем, затем гребок одной рукой и одновременно пронос другой. Повторить.
11. Кроль с поднятой голенью. Плыть обычным кролем, работая только одной ногой и удерживая голень второй, согнутой в колене, над водой.
12. Выталкивания. Из положения 4 совершать поочередные гребки руками, работая только предплечьями и кистью. Плечи при этом должны оставаться прижатыми к корпусу. Предплечье для совершения гребка должно подняться к груди, кисть развернута параллельно направлению движения. Затем, в момент гребка в направлении бедра, кисть должна развернуться под углом 90 градусов к направлению движения (совершить выталкивание). Темп движений — высокий. Вдох по необходимости в сторону. Упражнение можно делать с трубкой.
13. Смена рук в положении 2 без гребка (только проносы). Упражнение желательно делать в ластах.
14. Руки работают кролем, а ноги при этом дельфином. На один цикл (гребок + пронос) должно приходиться 2 удара дельфином ногами.
15. «Пропуск — 2». Сделать 2 обычных гребка кролем и остановить руки в положении 2. После этого сделать один гребок и пронос той рукой, которая оказалась впереди. Вы снова окажетесь в положении 2. Из этого положения опять сделать 2 обычных гребка, остановиться в положении 2 и сделать один гребок находящейся впереди рукой.
16. «Пропуск — 3». То же, что и «пропуск — 2», только в положении 2 фиксироваться не через 2, а через 3 гребка.

## Тема 2. Техническая подготовка (2 часа)

**Методика обучения удержанию тела и дыханию в воду.** Подготовительные упражнения по освоению с водой. Упражнения на передвижения, скольжение, удержание тела в воде, упражнения по обучению дыханию в воду.

**Методика обучения элементам техники кроля на груди.** Упражнения по обучению: положению тела и дыханию, техники движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди.

**Методика обучения элементам техники плавания кролем на спине.** Упражнения по обучению: положению тела и дыханию, техники движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в кроле на груди.

**Методика обучения элементам плаванию брассом.** Упражнения по обучению: положению тела и дыханию, техники движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в брассе.

**Методика обучения элементам плаванию баттерфляем.** Упражнения по обучению: положению тела и дыханию, техники движений ногами, руками, согласование движений руками и ногами с дыханием в баттерфляе.

Изучение раздела направлено на приобретение навыков по плаванию, типичных ошибок возникающих при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям применяемым пловцами, методы их коррекции и исправления, технической составляющей плавания, а так же формирование компетенций УК-3, ПК-3. Литература основная: 1,2,3; дополнительная: 1-9.

## Раздел 3. Легкая атлетика (4 часа)

### Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка (2 часа)

Для достижения высокого уровня ОФП используются:
- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

**Развитие силы.**

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Статические упражнения с собственным весом.
2. Упражнения с набивными мячами.
3. Прыжковые упражнения.

4. Упражнения с партнером: приседания с партнером на плечах, упражнения с преодолением сопротивления партнера и т.д.

5. Упражнения с амортизаторами.

6. Упражнения с отягощениями.

7. Упражнения на атлетических тренажерах.

В большей мере упражнения для развития силы нужно применять в подготовительном периоде тренировки и в меньшей- в соревновательном.

**Развитие выносливости.**

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скорость по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

**Развитие быстроты.**

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетом легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (max частота движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

**Развитие гибкости.**

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

**Развитие ловкости.**

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 х 10 м.

2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.

3. Подвижные игры и спортивные игры.

4. Эстафеты.

## Специальная физическая подготовка

**Скоростно-силовая подготовка** - процесс воспитания и совершенствования способности спортсмена выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

**Специальная выносливость** - способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

**Специальная сила** - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скоростным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набиванием мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т. п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе.

## Тема 2. Техническая подготовка (2 часа)

На начальном этапе подготовки неправомерно требовать чёткого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Чтобы достичь наилучшего результата в легкой атлетике необходима совершенная техника - это значит подобрать наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения.

Техника бега, прыжков и метаний должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, ритм, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.), наиболее целесообразной по проявлению легкоатлетов силы мышц, быстроты движений, выносливости, подвижности в суставах, оптимальной по функциям, психической сферы.

Главное условие успешного овладения техникой - сознательность на протяжении всего тренировочного процесса, а также осмысление каждого движения.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка.

Изучение раздела направлено на приобретение навыков в легкой атлетике, типичных ошибок возникающих при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям, методы их коррекции и исправления, технико-тактической составляющей легкой атлетики, а так же формирование компетенций УК-3, ПК-3. Литература основная: 1,2,3; дополнительная: 1-9.

# Раздел 4. Волейбол сидя (4 часа)

## Тема 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе сидя (2 часа).

**План:**

1. Техника безопасности на занятиях по волейболу сидя.
2. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе сидя.
3. Упражнения для подготовительной части занятия.
4. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.

**Тема 2. Основы технических элементов нападения и защиты в волейболе сидя (2 часа).**

**Защита:**

1. Одиночная блокировка нападающего удара.
2. Парная блокировка нападающего удара.
3. Комбинации игры в защите.
4. Тактика игры в защите.
5. Учебная игра.

**Нападение:**

1. Подача мяча.
2. Прямой нападающий удар.
3. Комбинации игры в нападении.
4. Тактика игры в нападении.
5. Учебная игра.

Изучение раздела направлено на приобретение навыков в волейболе сидя, типичных ошибок возникающих при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям, методы их коррекции и исправления, технико-тактической составляющей волейбола сидя, а так же формирование компетенций УК-3, ПК-3. Литература основная: 1,2,3; дополнительная: 1-9.

## Раздел 5. Баскетбол на колясках (6 часов)

### Тема 1. Общая физическая подготовка (2 часа)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук и плечевого пояса
- Упражнения для головы и шеи
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития равновесия
- Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации
- Упражнения для расслабления
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости

### Тема 2. Специальная физическая подготовка (2 часа)

- Упражнение на фигурное вождение коляски
- Силовые упражнения с использованием специального инвентаря
- Упражнения с отягощениями

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча
- Упражнения для развития специальной выносливость

## Тема 2. Техническая подготовка (2 часа)

### Техника нападения

**1. Передвижения и стойки:** передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, поворотами; сочетание передвижений, остановок с техническими приёмами нападения.
**2. Владение мячом:** приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приёмами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центровому игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, намести и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности).
**3. Ведение мяча:** проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

### Техника защиты

**1. Передвижения:** сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрового игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

**2. Овладение мячом:** отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

Изучение раздела направлено на приобретение навыков в баскетболе на колясках, типичных ошибок возникающих при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям, методы их коррекции и исправления, технико-тактической составляющей баскетбола на колясках, а так же формирование компетенций УК-3, ПК-3. Литература основная: 1,2,3; дополнительная: 1-9.

## Раздел 6. Пауэрлифтинг (6 часов)

### Тема 1. Общая физическая подготовка (2 часов)

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения для всех частей тела.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:**
- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

**Упражнения на гимнастических снарядах:**
- на гимнастической скамейке;
- на перекладине;
- на гимнастической стенке.

**Упражнения из акробатики:**
- кувырки;
- стойки;
- перевороты;

**Легкая атлетика:**
- бег на короткие дистанции (30, 60, 100м);
- прыжки в длину с места и разбега;
- метание гранаты, толкание ядра.

**Спортивные и подвижные игры:**
- баскетбол, волейбол;
- спортивные игры по упрощенным правилам;
- игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления;

## Тема 2. Специальная физическая подготовка (2 часов)

В первую группу упражнений входит основное соревновательное упражнение – жим лежа на горизонтальной скамье.

В значительной степени упражнения второй группы близки по своей координации к первой группе, кроме того, все они выполняются с большим отягощением, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений являются основными в подготовке, т.е. если одновременно влияют как на развитие специфических, физических качеств, так и на совершенство высшего технического мастерства в соревновательных упражнениях.

В третьей группе упражнений будет концентрироваться дополнительные развивающие упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использование гирь, гантелей и других отягощений.

Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие, из-за своеобразной структуры техники, если выполняются с относительно небольшим весом (отягощением), отсюда развиваемая при этом мощность сравнительно невелика.

Таким образом, в целях более объективной оценки и учета тренировочных упражнений первой и второй группой, их нагрузку надо считать основной, а нагрузку третьей группы дополнительной.

**Упражнения основной нагрузки:**

К первой группе упражнений относится само соревновательное упражнение в пауэрлифтинге спорта лиц с ПОДА – жим лёжа.

Ко второй группе упражнений основной нагрузки относятся:

– жим лёжа (хват широкий),
– жим лёжа (хват средний),
– жим лёжа (хват узкий),
– жим лёжа без «моста»
– жим лёжа в медленном темпе,
– жим лёжа с паузой (3-5 сек),
– жим лёжа, хват обратный,
– жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.

**Упражнения дополнительной нагрузки:**

К третьей группе упражнений основной нагрузки относятся:

– жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой,
– жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой,
– жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов,
– жим штанги от груди стоя, хват толчковый,
– жим стоя из-за головы, широким хватом, и.п. штанга на плечах за головой,
– жим лежа с цепями,
– дожимы лежа,
– жим сидя от груди – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди,

– жим сидя из-за головы – и. п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах,
– жим из-за головы,
– жим гантелей (гирь) попеременно, стоя,
– жим гантелей (гирь) попеременно, сидя,
– жим гантелей (гирь) одновременно, и.п. лёжа на скамье,
– французский жим,
– разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке,
– разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой,
– разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой,
– отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд,
– отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах),
– отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах,
– упражнения на развитие трицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах),
– упражнения на развитие бицепсов стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах),
– упражнения на развитие дельтовидных мышц, стоя, сидя (со штангой, с гантелями, на тренажёрах),
– упражнения на развитие широчайших мышц, стоя, сидя (со штангой, гантелями, на тренажёрах).

## Тема 3. Техническая подготовка (2 часов)

Приседание.

Действия до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия при уходе в подсед. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Величина углов в этих суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставания в разных способах подседа. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Жим лежа.

Действия до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Тяга.

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Фиксация. Дыхание при выполнении упражнения.

Изучение раздела направлено на приобретение навыков в пауэрлифтинге, типичных ошибок возникающих при обучении общеподготовительным и специальным упражнениям, методы их коррекции и исправления, технической составляющей пауэрлифтинга, а так же формирование компетенций УК-3, ПК-3. Литература основная: 1,2,3; дополнительная: 1-9.

## 6. Самостоятельная работа студентов

Форма текущего контроля: работа с основной и дополнительной литературой по учебному курсу, устный опрос, подготовка рефератов.

***Темы самостоятельной работы студентов.***

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Бочча | 38 | Устный опрос, реферат |
| 2. | Плавание | 38 | Устный опрос, реферат |
| 3. | Легкая атлетика | 40 | Устный опрос, реферат |
| 4. | Волейбол сидя | 38 | Устный опрос, реферат |
| 5. | Баскетбол на колясках | 38 | Устный опрос, реферат |
| 6. | Пауэрлифтинг | 38 | Устный опрос, реферат |
| | Итого: | 230 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>A/03.6 Развивающая деятельность.<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/01.6 Деятельность по физкультурно-спортивному | *Знает (пороговый уровень):*<br>- правовые, нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);<br>- методы убеждения, аргументации своей позиции;<br>- техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в т.ч. с особыми потребностями<br>здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями);<br>- сущностные характеристики и типологию лидерства;<br>- факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.<br>*Умеет (стандартный уровень)*:<br>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;<br>- осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;<br>- сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;<br>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;<br>- общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- развивать и поддерживать обмен |

| | | |
|---|---|---|
| | воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста (далее - школьников) с ОВЗИ | профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации;<br>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики;<br>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- осуществлять эффективные коммуникации с подчиненными и делегировать полномочия;<br>- устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>- применять технологии развития лидерских качеств и умений;<br>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы<br>*Имеет опыт (эталонный уровень):*<br>**Иметь опыт:**<br>- решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. |
| ПК-3 – способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. | 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>B/01.6 Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста (далее - школьников) с ОВЗИ | *Знает (пороговый уровень):*<br>- Теорию и организацию адаптивной физической культуры;<br>- Адаптивный спорт;<br>- Приоритетные направления развития образовательной системы, адаптивной физической культуры и спорта;<br>- Основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, использования технических средств реабилитации;<br>- Правила различных видов (спортивных дисциплин) адаптивного спорта<br>- Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений по освоению техники по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта, упражнений для освоения навыков самостраховки, страховки;<br>- Комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке, для совершенствования техники по видам (спортивным дисциплинам) адаптивного спорта, для изучения различных тактических приемов, решения тактических задач по различным видам (спортивным дисциплинам) адаптивного спорта;<br>- Методики обучения занимающихся технике спортивных дисциплин (упражнений) в различных видах адаптивного спорта;<br>*Умеет (стандартный уровень):*<br>- Формулировать задачи занятия, подбирать соответствующие средства и методы их решения, регулировать психофизическую нагрузку в процессе |

| | | |
|---|---|---|
| | | занятий;<br>- Использовать методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия при показе занимающимся техники выполнения упражнений;<br>- Выбирать и применять адекватные методы развития у занимающихся физических и психических качеств с учетом показаний и противопоказаний;<br>- Управлять объемом и направленностью тренировочных нагрузок занимающегося для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;<br>- Использовать технические средства, методики и приемы физической помощи для обучения занимающихся двигательным действиям, развития и совершенствования качеств и способностей, значимых в виде адаптивного спорта (спортивной дисциплине);<br>- Владеть современными педагогическими технологиями продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- оценивать индивидуальный прогресс реабилитанта.<br>*Имеет опыт (эталонный уровень):*<br>- Обучения занимающихся выполнению упражнений по общей и специальной физической подготовке, упражнений по освоению техники по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта, упражнений для освоения навыков самостраховки, страховки;<br>- Проведения с занимающимися |

| | | |
|---|---|---|
| | | тренировок на основе комплексов упражнений для повышения физической и технической подготовленности по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;<br>- Проведения с занимающимися подвижных игр, предусмотренных программой начального этапа спортивной подготовки по виду (спортивной дисциплине) адаптивного спорта;<br>- Выполнения с занимающимися комплексов упражнений для освоения различных тактических приемов и решения тактических задач<br>- Проведения с занимающимися тренировок для расширения и совершенствования технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины;<br>- Обучения занимающихся навыкам использования специализированных технических средств в соревновательной деятельности<br>- Контроля безопасного выполнения занимающимися элементов программы учебно-тренировочного занятия и использования спортивной техники, оборудования, инвентаря;<br>- Использовании реабилитационного оборудования, психологической адаптации к техническим средствам реабилитации»<br>- Развития физических качеств, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой: устный опрос (групповой или индивидуальный), проведение студентами практических занятий, написание и защита рефератов.

**Промежуточная аттестация** итоги контрольной недели

**Итоговая аттестация** зачет

### 7.2.2. ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

Студенты должны уметь показать технически правильное выполнение нормативов по изученным видам адаптивного спорта и уметь организовывать учебные занятия по направлениям:

| |
|---|
| Бочча |
| Плавание |
| Легкая атлетика |
| Волейбол сидя |
| Баскетбол на колясках |
| Пауэрлифтинг |

### 7.2.3. Примерные темы рефератов

1. История адаптивного вида спорта – бочча.
2. Основные правила игры бочча.
3. Сходства и различия бочча и бочче.
4. История адаптивного вида спорта – плавание.
5. Классификация направлений по плаванию для инвалидов.
6. Основные правила соревнований адаптивного вида спорта по плаванию.

7. Сходства и различия между плаванием для здоровых спортсменов и плаванием в адаптивном направлении.
8. История адаптивного вида спорта – легкая атлетика.
9. Классификация направлений легкой атлетики для инвалидов.
10. Основные правила соревнований по легкой атлетике.
11. Сходства и различия в легкой атлетике для здоровых спортсменов и спортсменов-инвалидов.
12. История адаптивного вида спорта – волейбол сидя.
13. Основные правила игры волейбол сидя.
14. Сходства и различия между волейболом и волейболом сидя.
15. История адаптивного вида спорта – баскетбол на колясках.
16. Основные правила соревнований баскетбола на колясках.
17. Сходства и различия между баскетболом и баскетболом на колясках.
18. История адаптивного вида спорта – пауэрлифтинг.
19. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.
20. Сходства и различия пауэрлифтингом для здоровых атлетов и лиц с проблемами опорно-двигательного аппарата.

## 8. Перечень литературы

### Основная литература:

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— 159 с.: ил. — (Спорт без границ).— ISBN 978-5-9718-0460-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187913

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016 .— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-18-3 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М. : Советский спорт, 2013.— 392 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

### Дополнительная литература:

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие /

ред.: С.П. Евсеев.— М. : Советский спорт, 2014 .— 304 с. — ISBN 978-5-9718-0714-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279258

2. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири. Т. II [Электронный ресурс] : материалы Областной VIII науч.-практ. конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (24 апреля 2015 г.) / ред.: Е.В. Воробьева, ред.: Н.Г. Богданович, ред.: И.Н. Киселева, Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в г. Иркутске .— Иркутск : ООО «Мегапринт», 2015 .— 191 с. — Библиогр. в конце ст. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/571422

3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Т.И. Долматова, Н.Д. Граевская.— М.: Спорт : Человек, 2018.— 712 с.: ил. — ISBN 978-5-906839-52-7.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/643232

4. Дифференцированный подход в системе многолетней подготовки спортсменов различной квалификации, специализирующихся в игровых видах спорта [Электронный ресурс]: материалы Всерос. с междунар. участием очно-заочной науч. конференции. 17-18 апр. 2012 г. / ред.: В.Б. Коренберг, ред.: В.П. Черемисин, ред.: В.С. Левин.— Малаховка : МГАФК, 2012.— 372 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/228983

5. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Е.Ю. Ковыршина.— Омск : Изд-во СибГУФК, 2017.— 109 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640977

6. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова.— [Б.и.], 2013.— 89 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242629

7. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электронный ресурс] : [метод. рекомендации] / Н.А. Сладкова.— М.: Советский спорт, 2012.— 215 с. — ISBN 978-5-9718-0591-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225211

8. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электронный ресурс] : [метод. рекомендации] / Н.А. Сладкова.— М.: Советский спорт, 2012.— 215 с. — ISBN 978-5-9718-0591-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225211

9. Ряпина, В.О. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях и после ампутации конечностей [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / В.О. Ряпина.— Волгоград: ВГАФК, 2010 .— 67 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229006

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
6. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

1. «КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. «Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru
3. Поисковая система Google [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.google.ru/
4. Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

С планами практических занятий можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

# ПРИЛОЖЕНИЕ

# ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ
## защиты реферата

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |
| 3. | Вопрос 3. | | |
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

51

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 11
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки – 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
***Направленность (профиль подготовки):*** «Физическая реабилитация»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1,2,3
Семестр – 2,3,4,5

Рабочую программу разработала:
Шляхтина А.А., преподаватель

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ**


1. Выписка из ФГОС 3++……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….. 11
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 12
5. Содержание дисциплины…….. 12

5.1. Количество часов по видам занятий……. 12

5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 13

5.2.1. Содержание лекционных занятий…… 13

5.2.2. Содержание практических занятий……. 13

6. Самостоятельная работа студентов…….. 15
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…... 16

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……..……. 16

7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы …… 21

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ……. 21

7.2.2. Темы рефератов …… 21

7.2.3. Тестовые задания по дисциплине……. 22

7.2.4. Вопросы к зачёту…… 23

7.2.5. Тестовые задания с ответами для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебной дисциплине «Общая физическая подготовка»…….. 24

8. Перечень основной и дополнительной литературы……... 24
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 24
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 25
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 27

ПРИЛОЖЕНИЕ……. 30

## 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

Типы профессиональных задач:

- педагогические
- развивающие
- реабилитационные (восстановительные)
- компенсаторные
- профилактические
- научно-исследовательские
- организационно-управленческие

Профессиональные стандарты (ПС):

01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);

03.007 – Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере (СРР);

05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы магистратуры (п. 6.7.).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

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.

УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ПК-1 – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- история, теория, закономерности и принципыпостроения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личностии общества;<br>- базовые понятия адаптивной физической культуры;<br>- роль адаптивной физической культуры для поддержания здоровья.<br>**Уметь:**<br>- применять в профессиональной деятельности знания для развития гармоничной личности;<br>- дифференцированно использовать известные методики восстановления после физических нагрузок.<br>**Владеть**<br>- формированием мотивации к обучению;<br>- формированием универсальных учебных действий;<br>- владеть формами и методами обучения, в том числевыходящими за рамки учебных занятий: проектнаядеятельность, лабораторные эксперименты,полевая практика и т.п.;<br>- навыками оценки методов адаптивной физической культуры, их роли и места в общей системе физической культуры;<br>- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"<br>A/01.6<br>Общепедагогическая функция. Обучение | УК-6 – способенуправлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. |
| **Знать:**<br>- научно-практические основы адаптивной физической культуры;<br>- правовые, нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики;<br>- | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, | УК – 7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленно |

| | | |
|---|---|---|
| приоритетныенаправленияразвитияобразовательнойсистемы, адаптивной физической культуры и спорта;<br>- этические нормы в области спорта.<br>**Уметь:**<br>- объективно оценивать знания обучающихся наоснове тестирования и других методов контроля всоответствии с реальными учебнымивозможностями детей;<br>- определить роль адаптивной физической культуры в обществе;<br>- готовитьметодическоесопровождениеактивногоотдыха, физкультурногоиспортивногопроцессов вобразовательнойорганизации,организациииспортивнойподготовкиидругихорганизациях, осуществляющих деятельность в области адаптивнойфизической культуры и спорта.<br>**Владеть:**<br>- объективная оценка знаний обучающихся на основетестирования и других методов контроля всоответствии с реальными учебнымивозможностями детей;<br>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;<br>- руководстворазработкой физкультурно-оздоровительныхитренировочных комплексов занятий адаптивной физической культурой и спортом. | основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"<br>A/01.6<br>Общепедагогическая функция. Обучение<br>05.004<br>Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>B/02.6<br>Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | сти для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

| | | |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- закономерности развития физических и психических качеств личности с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- средства восстановления после выполнения физических нагрузок лицами с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- методику развития физических качеств для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- основные закономерности возрастного развития,стадии и кризисы развития, социализация личности,индикаторы индивидуальных особенностейтраекторий жизни, их возможные девиации, а такжеосновы их психодиагностики;<br>- теоретическиеосновыорганизациимето дическойработыпоадаптивной физической культуре и спорту.<br>**Уметь:**<br>- использовать и апробировать специальныеподходы к обучению в целях включения вобразовательный процесс всех обучающихся, в томчисле с особыми потребностями в образовании:обучающихся, проявивших выдающиесяспособности; обучающихся, для которых русскийязык не является родным; обучающихся сограниченными возможностями здоровья;<br>- определить цели и задачи занятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации;<br>- выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях;<br>- применять средства адаптивной физической культуры для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>B/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | ПК-1 – способенпланировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. |

| | | |
|---|---|---|
| **Владеть:**<br>- планированием и проведением учебных занятий;<br>- систематическим анализом эффективности учебныхзанятий и подходов к обучению;<br>- организацией, осуществлением контроля и оценкиучебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательнойпрограммы обучающимися;<br>- разработка краткосрочных и среднесрочных планов проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- оценка эффективности работы в области организации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- опытом поиска актуальных целей и задач для гармоничного развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- современными методами восстановления у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физической нагрузки;<br>- практическими навыками использования средств и методов адаптивной физической культуры для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- оценкаэффективностиприменяемыхметодовоздоровительнойфизической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивнойкультуре и спорте в отношении лиц с ограниченными | | |

| | | |
|---|---|---|
| возможностямиздоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп,разработка путей совершенствования работы в данном направлении. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к дисциплинам по физической культуре и спорту профессионального цикла основной профессиональной образовательной программы.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 2 и 3 курсах, по очной форме обучения. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Теория и методика физической культуры», «Физиология человека», «Анатомия», «Частная патология».

**Целью курса** «Общая физическая подготовка» для студентов факультета адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий СГАФКСТ является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение воспитательных образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

–понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– формирование умений и навыков планирования и проведения оздоровительных тренировок, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– формирование навыков контроля за самочувствием, физическим и психическим состоянием занимающихся физической культурой и спортом.

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Курс | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | | 3 |
| | | | Семестр | | | |
| | | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | | | | |
| Лекции | | | | | | |
| Семинары | | | | | | |
| Практические занятия | | 8 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Лабораторные работы | | | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | | | |
| ***Самостоятельная работа*** | | 58 | 20 | 10 | 10 | 18 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 70 | | | | |
| | **ЗЕ** | | | | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Всего часов** | **Аудиторные занятия, час.** | | | **Самост. работа** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Практические** | | | |
| | | | **1курс 2 семестр** | **2 курс 3,4 семестр** | **3 курс 5 семестр** | |
| **1** | Раздел 1. Теоретические основы «Общей физической подготовки».<br>- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания<br>- Основы методики | | 2 | | | 20 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>- Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. | | | | | |
| **2** | Раздел 2. Развитие физических качеств (ОФП) | | | 2 | | 10 |
| **3** | Раздел 3. Освоение различных методик занятий физической культурой (фитнес, йога и т.д.) | | | 2 | | 10 |
| **4** | Раздел 4. Совершенствование практических навыков.<br>- Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза и др.)<br>- Планирование и самостоятельное проведение занятий по ОФП. | | | | 2 | 18 |
| Всего (включая 4 часа итоговый контроль) | | 66/4 | 2 | 4 | 2 | 58 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1.Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5.2.2. Содержание практических занятий

***1 курс:***

**Раздел 1.Теоретические основы «Общей физической подготовки» (2 часа).**

**Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.**

1. Строевые упражнения: команды для управления строем.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Изучение темы направлено на приобретениезнаний обазовых понятиях адаптивной физической культуры, умений: определить цели и задачи занятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации, навыков: навыками оценки методов адаптивной физической культуры, их роли и места в общей системе физической культуры.(УК-6,7; ПК-1). Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3.

**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Формы самостоятельных занятий – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная определенным их содержанием.

Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности и мотивы включения студентов в активную физкультурно – спортивную жизнь. К объективным факторам относятся: состояние материально - спортивной базы, состояние здоровья занимающихся. К субъективным факторам относятся: понимание личностной значимости занятий, развитие познавательных способностей, моральное и духовное удовлетворение. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом направленно на достижение единой цели – сохранение уровня хорошего здоровья.

Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями определяются их целями и задачами. Основными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировки.

Изучение темы направлено на приобретение знаний закономерности развития физических и психических качеств личности с отклонениями в состоянии здоровья; умений: - выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях; навыков практическими навыками использования средств и методов адаптивной физической культуры для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья (УК-6,7; ПК-1). Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3.

**Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.** Оценка морфофункционального состояния организма - один из основных способов мониторинга состояния здоровья человека. Особенно это важно при регулярных занятиях физическими упражнениями.

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом. Он необходим для того, чтобы занятия оказывали тренирующий эффект и не вызывали нарушений в состоянии здоровья.

На основе получаемых результатов самоконтроля можно оценивать реакцию своего организма на физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями и после них. Самоконтроль необходим всем, кто регулярно занимается физическими упражнениями.

Объективные показатели самоконтроля: пульс, вес, артериальное давление, частота дыхания, жизненная емкость легких, частота сердечных сокращений.

**Изучение темы направлено на приобретение з**наний о роли адаптивной физической культуры для поддержания здоровья; умений дифференцированно использовать известные методики восстановления после

физических нагрузок; навыков использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (УК-6,7; ПК-1). Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3.

***2 курс:***

**Раздел 2. Развитие физических качеств (ОФП) 2 часа**

***1. Развитие выносливости.***

Выносливость – это совокупность психических, морфологических и физиологических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающая его устойчивость к утомлению в условиях мышечной деятельности.

Выделяют общую и специальную выносливость. Общая выносливость – способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности, специальная – способность выполнять работу заданной интенсивности, преодолевать утомление в конкретном виде деятельности.

Специальная выносливость – это сложная физическая способность, которая определяется спецификой вида спорта, его координационной структурой, продолжительностью и интенсивностью соревновательной деятельности, механизмами ее энергообеспечения, способностью преодолевать утомление.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- переменный бег
- подвижные игры с мячом, различные эстафеты для развития специальной выносливости

***2. Развитие ловкости***

Ловкость – это способность человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

основу ловкости составляют координационные способности (КС).

Двигательные - координационные способности – это способности быстро, точно, целесообразно, экономно, находчиво, решать двигательные задачи.

Упражнения для развития ловкости:

- без предметов
- с предметами (мячи, гимнастические палки и т.д.)
-лазания
- метаний мяча в цель
- подвижные и спортивные игры

***3. Развитие гибкости.***

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

3. Акробатические упражнения (УК-6,7;ПК-1)

Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3

***4. Развитие силы***

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Упражнения для развития силы:

- набивные мячи - броски, толкание набивных мячей до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад, над собой.
- с гантелями для кистей рук 1-2-3кг.
- утяжелители ручные (от 0,5 до 1кг)
- эспандеры

Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры.

***5. Развитие быстроты.***

Высокий уровень быстроты позволяет легкоатлетом легче выполнять менее быстрые движения, что способствует развитию выносливости в длительной работе.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Бег по нанесенным отметкам.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (max частота движений)
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.(УК-6,7; ПК-1). Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3.

**Раздел 3. Освоение различных методик занятий физической культурой (фитнес, йога и т.д.) (2 часа)**

1. Фитнес
2. Йога
3. Пилатес
4. Шейпинг
5. Каланетика
6. Степ-аэробика
7. Фитбол-гимнастика

Изучение темы направлено на получение знаний о основах различных методик проведения занятий физической культурой и адаптивной физической культурой с широким кругом лиц, как здоровых, так и с отклонениями в состоянии здоровья, умений дифференцированно использовать данные методики и навыков применения данных методик с целью совершенствования и саморазвития, поддержания должного уровня физической подготовленности и ее совершенствования (УК-6,7; ПК-1). Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3.

***3 курс:***

**Раздел 4. Совершенствование практических навыков (2 часа).**
Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями
1. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).
2.Физкультпаузы.
3. Физкультминутки.
4. Ходьба.
5. Бег.
6. Атлетическая гимнастика.

Самостоятельно занимающиеся должны знать правила проведения занятий, основные механизмы получения тренировочного эффекта. Важны и знания, и владения навыками самоконтроля. Немаловажное значение имею, подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его са-модельных аналогов.

Овладение физкультурными навыками - не только признак общей культуры человека, но и настоятельная необходимость нашего времени Учитывая все выше-сказанное и в связи с высокими требованиями по физическому воспитанию, предъявляемыми к студентам, возникает необходимость самостоятельных занятий по заданию преподавателя. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья; развитие несовершенных физических качеств; подготовку к выполнению зачетных нормативов (УК-6,7; ПК-1). Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3.

Планирование и самостоятельное проведение занятий по ОФП.

Общая физическая подготовка является обязательной частью профессиональной подготовки студентов и направлена на приобретение умений и навыков, физических и психических качеств, способствующих сохранению высокой работоспособности и включает в себя общефизические упражнения (на быстроту, силу, ловкость, выносливость и силу) и специальные упражнения. Изучение темы направлено на умение самостоятельно планировать и проводить занятия по общей физической подготовке (УК-6,7; ПК-1). Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № | Содержание работы | Кол- | Виды |
|---|---|---|---|

| п/п | Темы занятий | во часов | контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Теоретические основы «Общей физической подготовки».<br>- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания<br>- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>- Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. | 20 | Реферат<br><br>Мультимедиа Презентация |
| 2. | Развитие физических качеств (ОФП) | 10 | Реферат<br><br>Мультимедиа Презентация |
| 3. | Освоение различных методик занятий физической культурой (фитнес, йога и т.д.) | 10 | Реферат<br><br>Мультимедиа Презентация |
| 4. | Совершенствование практических навыков.<br>- Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза и др.)<br>-Планирование и самостоятельное проведение занятий по ОФП | 18 | Реферат<br><br>Мультимедиа Презентация |
| | **Итого:** | 68 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|---|
| УК-6 – способен | 01.001 "Педагог (педагогическая | **Знает (пороговый уровень):**<br>- история, теория, закономерности |

| | | |
|---|---|---|
| управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни. | деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;<br>- базовые понятия адаптивной физической культуры;<br>- роль адаптивной физической культуры для поддержания здоровья.<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>- применять в профессиональной деятельности знания для развития гармоничной личности;<br>- дифференцированно использовать известные методики восстановления после физических нагрузок.<br>**Владеет (эталонный уровень):**<br>- формированием мотивации к обучению;<br>- формированием универсальных учебных действий;<br>- владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.;<br>- навыками оценки методов адаптивной физической культуры, их роли и места в общей системе физической культуры;<br>- опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. |

| | | |
|---|---|---|
| УК 7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>B/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | **Знает (пороговый уровень):**<br>- научно-практические основы адаптивной физической культуры;<br>- правовые, нравственные и этические нормы, требования профессиональной этики;<br>- приоритетныенаправленияразвития образовательнойсистемы, адаптивной физической культуры и спорта;<br>- этические нормы в области спорта.<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>- объективно оценивать знания обучающихся наоснове тестирования и других методов контроля всоответствии с реальными учебнымивозможностями детей;<br>- определить роль адаптивной физической культуры в обществе;<br>- готовитьметодическоесопровождениеактивногоотдыха, физкультурногоиспортивногопроцессоввобразовательнойорганизации,организацииспортивнойподготовкиидругихорганизациях, осуществляющих деятельность в области адаптивнойфизической культуры и спорта.<br>**Владеет (эталонный уровень):**<br>- объективная оценка знаний обучающихся на основетестирования и других методов контроля всоответствии с реальными учебнымивозможностями детей;<br>- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;<br>- руководстворазработкой |

| | | |
|---|---|---|
| | | физкультурно-оздоровительныхитренировочных комплексов занятий адаптивной физической культурой и спортом. |
| ПК-1 – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС B/02.6 Методическое сопровождение спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | **Знает (пороговый уровень):**<br>- закономерности развития физических и психических качеств личности с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- средства восстановления после выполнения физических нагрузок лицами с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- методику развития физических качеств для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- основные закономерности возрастного развития,стадии и кризисы развития, социализация личности,индикаторы индивидуальных особенностейтраекторий жизни, их возможные девиации, а такжеосновы их психодиагностики;<br>- теоретическиеосновыорганизациим етодическойработыпоадаптивной физической культуре и спорту.<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>- использовать и апробировать специальныеподходы к обучению в целях включения вобразовательный процесс всех обучающихся, в томчисле с особыми потребностями в образовании:обучающихся, проявивших выдающиесяспособности; обучающихся, для которых русскийязык не является родным; обучающихся сограниченными возможностями здоровья; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - определить цели и задачи занятий для гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации;<br>- выделять средства, формы и методы физической реабилитации при различных заболеваниях;<br>- применять средства адаптивной физической культуры для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.<br>**Владеет (эталонный уровень):**<br>- планированием и проведением учебных занятий;<br>- систематическим анализом эффективности учебныхзанятий и подходов к обучению;<br>- организацией, осуществлением контроля и оценкиучебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательнойпрограммы обучающимися;<br>- разработка краткосрочных и среднесрочных планов проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;<br>- оценка эффективности работы в области организации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- опытом поиска актуальных целей и задач для гармоничного развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- современными методами |

| | | |
|---|---|---|
| | | восстановления у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физической нагрузки;<br>- практическими навыками использования средств и методов адаптивной физической культуры для развития физических качеств у лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- оценкаэффективностиприменяемыхметодовоздоровительнойфизической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивнойкультуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностямиздоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп,разработка путей совершенствования работы в данном направлении. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

А. Текущая аттестация (учет посещаемости занятий, устный опрос);

В. Промежуточная аттестация (учет посещаемости занятий, оценка знаний по пройденным разделам программы, оценка рефератов, тестирование физических качеств, проверка составления конспектов занятий);

С. Итоговая государственная аттестация не предусмотрена программой.

### 7.2.2. Примерные темы рефератов.

1. Понятие «Общая физическая подготовка».
2. Понятие «Специальная физическая подготовка».
3. Условия для занятий физической подготовкой.
4. Техническая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности.
5. Физическая подготовленность.
6. Тактическая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности.
7. Теоретическая подготовленность.
8. Морально-волевая и специальная психическая подготовленность.
9. Формы занятий и их проведения. Основные формы занятий по ОФП.
10. Роль техники движений.
11. Роль дыхания при занятиях ОФП.
12. Развитие силы. Понятие силы.
13. Развитие быстроты. Понятие о быстроте.
14. Развитие общей выносливости. Что такое выносливость?
15. Понятие о гибкости и ее развитие.
16. Средства и методы спортивной тренировки.
17. Планирование в физическом воспитании.
18. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
19. Значение и задачи физического воспитания студентов.
20. Формы организации физического воспитания студентов.
21. Содержание и программы физического воспитания.
22. Возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе.
23. Методические основы физического воспитания в ВУЗе.
24. Особенности методики занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
25. Особенности методики занятий по ОФП в различных учебных заведениях.
26. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по ОФП.

### 7.2.3. Тестовые задания по дисциплине

**Тесты промежуточного контроля для оценки физической подготовленности студентов основного отделения по общей физической подготовке.**

(мужчины)

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 225 | 210 |
| Тест Купера (максимально возможная дистанция бега за 12 минут) в км. | 2,8 и более | 2,5-2,7 | 2,0-2,4 | 1,6-1,9 | Мень ше 1,6 |
| Бег 20 м (с) | <3,15 | 3,36-3,15 | 3,67-3,37 | 3,90 -3,68 | >3,90 |
| Удержание угла 45 градусов | >1.20 | 1.00- | 0.45- | 0.30- | 0.30 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| (ногами) из положения лежа на спине (мин, сек.) | | 1.20 | 1.00 | 0.45 | |
| Наклон вперед (см) | >21 | 16-21 | 7-15 | 0-6 | <0 |
| Удержание туловища, прогнувшись назад, лежа на животе, руки за головой – «лодочка» (мин, сек) | >2.10 | 2.10 | 2.00 | 1.45 | 1.30 |
| Кистевая динамометрия, (кг) | > 105 | 97 - 105 | 83-96 | 75-84 | <75 |
| Становая динамометрия, (кг) | > 14 | 121-140 | 101-120 | 85-100 | <85 |

(женщины)

| Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| Тест Купера (максимально возможная дистанция бега за 12 минут) в км. | 2,65 и более | 2,15-2,64 | 1,85-2,14 | 1,55-1,84 | 1,54 и менее |
| Бег 20 м (с) | <3,65 | 3,86-3,65 | 4,17-3,87 | 4,40 - 4,18 | >4,40 |
| Удержание угла 45 градусов (ногами) из положения лежа на спине (мин, сек.) | >0.55 | 0.45-0.55 | 0.35-0.45 | 0.25-0.35 | 0.25 |
| Наклон вперед, в см | >24 | 19-24 | 10-18 | 3-9 | <3 |
| Удержание туловища, прогнувшись назад, лежа на животе, руки за головой – «лодочка» (мин, сек) | >1.30 | 1.20-1.30 | 1.10-1.20 | 1.10-1.00 | 1.00 |
| Кистевая динамометрия, (кг) | >68 | 60-68 | 48-59 | 38-47 | <38 |
| Становая динамометрия, (кг) | >85 | 66-85 | 46 - 65 | 30-45 | <30 |

### 7.2.4. Примерные вопросы для текущего и промежуточного контроля знаний:

1. Понятие «Общая физическая подготовка».
2. Понятие «Специальная физическая подготовка».
3. Условия для занятий физической подготовкой.
4. Техническая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности.
5. Физическая подготовленность.
6. Тактическая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности.
7. Теоретическая подготовленность.

8. Морально-волевая и специальная психическая подготовленность.
9. Формы занятий и их проведения. Основные формы занятий по ОФП.
10. Роль техники движений.
11. Роль дыхания при занятиях ОФП.
12. Развитие силы. Понятие силы.
13. Развитие быстроты. Понятие о быстроте.
14. Развитие общей выносливости. Что такое выносливость?
15. Понятие о гибкости и ее развитие.
16. Средства и методы спортивной тренировки.
17. Планирование в физическом воспитании.
18. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
19. Значение и задачи физического воспитания студентов.
20. Формы организации физического воспитания студентов.
21. Содержание и программы физического воспитания.
22. Возрастные особенности контингента обучающихся в ВУЗе.
23. Методические основы физического воспитания в ВУЗе.
24. Особенности методики занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
25. Особенности методики занятий по ОФП в различных учебных заведениях.
26. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях по ОФП.

Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

**7.2.5. Тестовые задания с ответами для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебной дисциплине «Общая физическая подготовка» (см. приложение 1).**

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

***Основная литература:***

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016.— 617 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016 .— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-18-3 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

***Дополнительная литература***

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ М.Ф. Иваницкий; под ред Б.А.

Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.– М:Человек, 2014 – 624 с.

2. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в клубах инвалидов [Электронный ресурс] : [метод.рекомендации] / Н.А. Сладкова.— М.: Советский спорт, 2012.— 215 с. — ISBN 978-5-9718-0591-5.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/225211

3. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова.— [Б.и.], 2013.— 89 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242629

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

Базы данных и электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/
7. TheJournalofSportsScienceandMedicine (Спортивная наука и медицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При освоении курса дисциплины «Общая физическая подготовка» студентам следует обратить особое внимание на понимание смысла спортивных и медицинских терминов. Причем, это следует делать в течение освоения всего курса, так как содержание курса «Общая физическая подготовка» базируется именно на этих терминах.

На практических занятиях, базирующихся на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки, студенты должны освоить учебный материал программы и суметь проявить соответствующие знания и умения.

Студенты должны знать о направленности занятий физической культурой, об обеспечении необходимой двигательной активности, достижении и поддержании оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретении личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей, об освоении жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Они должны уметь использовать средства ОФП, подобранные в соответствии с задачами ОФП, включать специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы в режим учебной деятельности.

По заданию преподавателя студенты выполняют контрольные задания по разработке комплексов упражнений, предусматривающих

совершенствование ранее изученного материала и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

В соответствии с графиком контрольных мероприятий студенты должны выполнять контрольные нормативы, контрольные задания и рефераты.

В силу важности материала курса, изучение дисциплины «Общая физическая подготовка» строится в определенной последовательности, где все темы логически связаны между собой и обуславливают одна другую. В связи с этим для эффективности усвоения материала курса студент обязан:

- посещать теоретические и практические занятия;
- систематически вести конспекты практических занятий;
- принимать участие во всех формах и видах рубежного и текущего контролей.

Для эффективной работы с рекомендуемой литературой по соответствующей теме дисциплины «Общая физическая подготовка» студенту необходимо:

- предварительно ознакомиться с содержанием соответствующей темы теоретического занятия в конспекте;
- составить список литературы (как основной, так и дополнительной), рекомендованной студентам для самостоятельного изучения по соответствующим темам курса;
- определить для изучения наиболее информативные литературные источники (по рекомендации преподавателя или по собственному желанию);
- в выбранных литературных источниках, с целью создания общего впечатления о них, целесообразно ознакомиться с их выходными данными: автор, год издания, оглавление и т.п.;
- при работе с конкретно выбранным литературным источником тщательно изучить его основополагающие положения;
- законспектировать наиболее важные содержательные аспекты данноголитературного источника по соответствующей теме лекции, делая ссылки на него - автор, год издания, страница;
- проверить усвоение содержания материала данной темы лекции и литературных источников путем моделирования ответов на контрольные вопросы,рекомендованные для усвоения материала (самоконтроль студентов);
- проявлять творческую активность в изучении и дополнительных литературных источников для прочности получаемых знаний, а также получения навыков самостоятельной работы.

Успешная подготовка по дисциплине «Общая физическая подготовка» возможна при условии:

- регулярного посещения теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятий;
- ведения конспектов с записью основного содержательного материала практических занятий;
- изучения литературы по каждой теме курса «Общая физическая подготовка»;
- выполнения контрольных нормативов физической подготовленности
- выполнения всех видов текущего контроля знаний и уровня физической подготовленности в семестре.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

*Приложение 1*

**Тестовые задания с ответами для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебной дисциплине «Общая физическая подготовка»**

Предлагается ответить на 21 вопрос. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные ответы отметить в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого необходимо выбрать правильный вариант (по мнению учащегося) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя, курс и № группы.

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

3. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

а) М.В. Ломоносов;
б) К.Д. Ушинский;
в) П.Ф. Лесгафт;
г) Н.А. Семашко.

4. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка;
б) физические упражнения;
в) физическая тренировка
г) урок физической культуры.

5. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

а) генезис;
б) гистогенез;
в) онтогенез;
г) филогенез.

6. К показателям физического развития относятся:
а) сила и гибкость;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) ловкость и прыгучесть.

7. Гиподинамия – это следствие:
а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

8. Недостаток витаминов в организме человека называется:
а) авитаминоз;
б) гиповитаминоз;
в) гипервитаминоз;
г) бактериоз.

9. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.

10. Динамометр служит для измерения показателей:
а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.

11. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.

12. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
а) исходного положения;

б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.

13. С низкого старта бегают:
а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.

14. Бег на длинные дистанции развивает:
а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

15. Бег по пересеченной местности называется:
а) стипль-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.

16. Туфли для бега называются:
а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.

17. Один из способов прыжка в высоту называется:
а) перешагивание;
б) перекатывание;
в) переступание;
г) перемахивание.

18. Размеры волейбольной площадки составляют:
а) 6х9 м;
б) 9х12 м;
в) 8х16 м;
г) 9х18 м.

19. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
а) 10 мин.;
б) 15 мин.;
в) 20 мин.;

г) 25 мин.

20. В баскетболе запрещены:
а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.

21. Пионербол – подводящая игра:
а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.

**Правильные ответы**

1 – в; 2 – а; 3 – в; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – а; 8 – а; 9 – а; 10 – г; 11 – в; 12 – в; 13 – а; 14 – г; 15 – в; 16 – г; 17 – а; 18 – г; 19 – а; 20 – б; 21 – б.

Оценка «5» ставится за правильное выполнение 20 и более заданий;
оценка «4» – за правильное выполнение 15 и более заданий;
оценка «3» – за правильное выполнение 10 и более заданий;
оценка «2» – за правильное выполнение менее 10 заданий.

*Приложение 2*

**Объективные показатели самоконтроля и функциональные пробы и тесты.**

*Пульс.* В настоящее время ЧСС рассматривается одним из главных и самых доступных показателей характеризующая состояние сердечно-сосудистой системы и ее реакции на физическую нагрузку. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин - 65-70 уд/мин. У спортсменов частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин, причем это уменьшение наблюдается с ростом тренированности. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 сек. после работы. Для контроля важно, как реагирует пульс на нагрузку и быстро ли снижается после нагрузки. Вот за этим показателем занимающийся должен следить, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

Если ЧСС в покое утром или перед каждым занятием у студента постоянна, то можно говорить о хорошем восстановлении организма после предыдущего занятия. Если показатели ЧСС выше, то организм не восстановился.

Значительное учащение или замедление пульса на фоне ухудшения самочувствия - один из симптомов утомления, переутомления или нарушения состояния здоровья.

*Вес.* Для определения нормального веса используются различные весо-ростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом

от 155 до 165 см = длина тела –100

от 165 до 175 см = длина тела - 105

от 175 и выше см = длина тела - 110

Для определения веса можно предложить таблицу примерного веса для мужчин и женщин (табл. 1).

Таблица 1.

Примерный вес мужчин и женщин (в кг) в зависимости от роста и возраста

| | Женщины | | Мужчины | |
|---|---|---|---|---|
| Рост в см | 18-25 | 25 - 40 лет | 18-25 лет | 25-40 лет |
| | вес в | вес в кг | вес в кг | вес в кг |
| 152 | 50, 7 | 49, 9 | 53.6 | 59.8 |
| 154 | 52, 2 | 51, 6 | 56, 1 | 62, 2 |
| 156 | 53, 8 | 53.4 | 58, 5 | 64, 6 |
| 158 | 55, 3 | 55, 1 | 61.0 | 67.0 |
| 160 | 56.9 | 56, 8 | 63.4 | 69.4 |
| 162 | 58, 5 | 58, 5 | 65, 9 | 71, 8 |
| 164 | 60, 00 | 60.2 | 68.4 | 74.2 |
| 166 | 61, 6 | 62, 0 | 70, 8 | 76, 6 |
| 168 | 63, 1 | 63, 7 | 73, 3 | 79.0 |
| 170 | 64, 7 | 65, 4 | 75.8 | 81.4 |
| 172 | 66.3 | 67.1 | 78.3 | 83, 9 |
| 174 | 67.8 | 68.8 | 80, 8 | 86.4 |
| 176 | | | 83, 3 | 88.8 |
| 178 | | | 85.9 | 91.2 |

*Частота дыхания (ЧД) и ЖЕЛ.* Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз в минуту. При нагрузке увеличивается в 2-2, 5 раза. Важным показателем функции дыхания является жизненная емкость легких (ЖЕП) - объем воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. В норме у женщин 2, 5 - 4 л, у мужчин равна 3, 5-5 л.

*Артериальное давление (АД).* Систолическое давление (макс) - это давление в период систолы (сокращения) сердца, когда оно достигает наибольшей величины на протяжении сердечного цикла. Диастолическое давление (мин) - определяется к концу диастолы (расслабления) сердца, когда оно на протяжении сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула идеального давления для каждого возраста:

макс. АД = 102+ (0, 6 х кол-во лет) мин. АД = 63+ *(0, 5* х кол-во лет)

Всемирная организация здравоохранения предлагает считать нормальными цифрами артериальное давление для систолического (макс.) - 100 - 140 мм рт.ст.; для диастолического 80-90 мм рт.ст.

*Функциональные пробы и тесты.*

Уровень функционального состояния организма можно определить с помощью функциональных проб и тестов.

*Ортостатическая проба.* Подсчитывается пульс в положении лежа после 5-10 минут отдыха, далее надо встать и измерить пульс в положении

стоя. По разнице пульса лежа и стоя судят о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем. Разница до 12 уд/мин - хорошее состояние физической тренированности, от 13 до 18 уд/мин - удовлетворительное, 19-25 уд/мин - неудовлетворительное, т.е. отсутствие физической тренированности, более 25 уд/мин - свидетельствует о переутомлении или заболевании.

*Проба Штанге* (задержка дыхания на вдохе). После 5-ти минут отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задерживают дыхание, время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения.

Средним показателем является способность задержать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 секунд, для тренированных - на 60-90 сек и более. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает, при заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

Эта проба характеризует устойчивость организма к недостатку кислорода.

*Одномоментная проба.*

Перед выполнением одномоментной пробы отдыхают стоя, без движений в течение 3 минут. Затем замеряют ЧСС за одну минуту. Далее выполняют 20 глубоких приседаний за 30 секунд из исходного положения ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. При приседании руки выносят вперед, а при выпрямлении возвращают в исходное положение. После выполнения приседаний посчитывают ЧСС в течении одной минуты.

При оценке определяется величина учащения ЧСС после нагрузки в процентах. Величина по 20% означает отличную реакцию сердечно-сосудистой системы на нагрузку, от 21 до 40 % - хорошую,

от 41 до 65% - удовлетворительную,

от 66 до 75% - плохую,

от 76 и более - очень плохую.

*Проба Генчи* (задержка дыхания на выдохе). Выполняется также, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задержать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 сек., для тренированных на 40-60 сек. и более.

*Проба Рюффье.* Для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы можно пользоваться пробой Рюффье. После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя подсчитать пульс за 10с (Р1), затем в течение 45 с выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 10 с (Р2) и через минуту (Р3) после нагрузки. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

индекс Рюффье =(6 ∗ (Р1+ Р2+ Р3) – 200)÷10.

Оценка работоспособности сердца индекс Рюффье:

0 - атлетическое сердце

0, 1 - 5 - "отлично" (очень хорошее сердце)

5, 1 - 10 - "хорошо" (хорошее сердце)

10, 1 - 15 - "удовлетворительно" (сердечная недостаточность)

15 1 - 20 - "плохо" (сердечная недостаточность сильной степени)

Тест не рекомендуется выполнять людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Можно рекомендовать другую пробу: 20 приседаний за 30 сек., если пульс увеличится на 25% -отлично, на 25 - 50% - хорошо, от 50 - 75% - плохо.

Тест на проверку и оценку общей выносливости.

Осуществляется с помощью контрольных упражнений 2-х типов: преодоления короткой и средней дистанции или преодоления возможно большего расстояния за определенное время. Примерами этих упражнений являются:

1) бег и кросс на 100 и 1000 м.

2) тест Купера 12-минутнутный бег с определением преодоленного расстояния.

Для выявления силовой выносливости применяются такие тесты, как подтягивание на перекладине, удержание прямого угла при поднимании ног в висе на перекладине, поднимание ног к перекладине, поднимание туловища из положения, лежа на спине в сед.

Для определения гибкости рационально использовать тест "наклон туловища вперед из положения, стоя на скамейке.

*Приложение 3*

# ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ
## защиты реферата

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |
| 3. | Вопрос 3. | | |
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра: спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В.Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

**ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки** 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
***Направленность (профиль программы):*** физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1
Семестр – 1,2
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочую программу разработали:
Ситкина М.Г., к.п.н., доцент
Шляхтина А.А., преподаватель

Смоленск 2026

**Содержание**


| | Стр. |
|---|---|
| 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта…… | **3** |
| 2. Результаты обучения по дисциплине…… | **4** |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП…… | **5** |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы……... | **5** |
| 5. Содержание дисциплины…… | **6** |
| 6. Самостоятельная работа студентов……... | **7** |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. | **8** |
| 8. Перечень литературы……. | **16** |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. | **16** |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……... | **17** |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……... | **18** |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942.*

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: педагогический; развивающий; реабилитационный (восстановительный); компенсаторный; научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знает:<br>- основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта | 01.001- Педагог А/03.6 | *УК-6* |
| - технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации;<br>- профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; | 05.004 - Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту В/04.6 | *ПК-1* |
| Умеет:<br>- планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; | 01.001- Педагог А/03.6 | *УК-6* |
| - владеть способами и приемами повышения компетентности инструкторов-методистов но адаптивной физической культуре, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре;<br>- вести соответствующую документацию; | 05.004 - Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту В/04.6 | *ПК-1* |

| | | |
|---|---|---|
| Имеет опыт:<br>- осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования | 01.001- Педагог А/03.6 | УК-6 |
| - мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации;<br>- учет и контроль формирования банка педагогической информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) | 05.004 - Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту В/04.6 | ПК-1 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Введение в специальность» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору, учебного плана (Б1.В.ДВ.01.01). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 12 | 4 | 8 |
| Лекции | | | | |
| Семинары | | 8 | 4 | 4 |
| Практические занятия | | | | |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация | | | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 50 | 46 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | | |
| | **ЗЕ** | 3 | | |

## 5. Содержание дисциплины

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Семинар. занятия | Самост. работа |
|---|---|---|---|
| Раздел 1. Содержание и нормативная база обучения | | | |
| 1.1. Профиль, специализация и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; | 54 | 4 | 50 |
| Раздел 2. Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области адаптивной физической культуры | | | |
| 2.1. Учет и контроль формирования банка педагогической информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) | 50 | 4 | 46 |
| Зачет | 4 | | |
| **Всего** | **108** | **8** | **96** |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий
### 5.2.1 Содержание семинарских занятий

Раздел 1. Содержание и нормативная база обучения

**Тема 1.** Основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

План:1. Закон о физической культуре как основной нормативно–правовой документ, регулирующий деятельность учреждений физкультурно-спортивной направленности**.** 2. Коммерческие и некоммерческие организации как целевой вектор деятельности физкультурно-спортивных предприятий.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний, создающих представление о нормативном документе, регламентирующем содержание подготовки по специальности адаптивная физическая культура, приёмах самоорганизации, средствах и методах физической культуры, обеспечивающих полноценную профессиональную деятельность. (УК-6, ПК-1)*

Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3

Раздел 2. Содержание профессиональной деятельности бакалавра в области адаптивной физической культуры

**Тема 1.** Учет и контроль формирования банка педагогической информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической).

План: 1. Правовая основа педагогической деятельности. 2. Новые формы и методы обучения. 3. Повышение квалификации работников образования.

*Изучение темы направлено на формирование специальных знаний, создающих представление о нормативном документе, регламентирующем содержание подготовки по специальности адаптивная физическая культура, приёмах самоорганизации, средствах и методах физической культуры, обеспечивающих полноценную профессиональную деятельность(УК-6, ПК-1).*

Литература: основная 1,2; дополнительная 1,2,3

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| Содержание самостоятельной работы **Темы.** | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| 1. Общие требования к профессиональным знаниям бакалавра по АФК. | **4** | Устный опрос |
| 2. Должностные обязанности тренера-преподавателя по АФК. | **4** | Устный опрос |
| 3. Задачи педагогической деятельности в АФК. | **4** | Устный опрос |
| 4. Задачи педагогической деятельности в АФК. | **4** | Устный опрос |
| 5. Зарождение АФК в России. | **4** | Реферат<br>Устный опрос |
| 6. Основные задачи реабилитационного спорта. | **4** | Дискуссия |
| 7. Модель деятельности и модель подготовки бакалавра. | **6** | Устный опрос |
| 8. Поиск новой информации. Проблемы умения выделять главное, усвоение выделенного содержания в тексте. | **6** | Устный опрос |
| 9. Профессиональные качества бакалавра. | **6** | Устный опрос |
| 10. Организаторские способности педагога по адаптивной физической культуре. | **6** | Устный опрос |
| 11. Личные качества бакалавра при осуществлении учебно-воспитательного процесса учащихся с отклонениями в здоровье. | **6** | Реферат |
| 12. Определение модели бакалавра как педагогического проекта деятельности. | **6** | Устный опрос |
| 13. Влияние личного спортивного опыта на деятельность педагога по адаптивной физической культуре. | **6** | Устный опрос |
| 14. Структурные компоненты деятельности | **6** | Устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| тренера, преподавателя по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. | | |
| 15. Проектировочный компонент деятельности бакалавра и его содержание. | **6** | Устный опрос |
| 16. Педагогически целесообразные отношения с воспитанниками и их родителями. | **6** | Устный опрос |
| 17. Познавательный процесс в деятельности педагога по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. | **6** | Устный опрос |
| 18. Профессиональная деятельность тренера, преподавателя по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. | **6** | Устный опрос |
| Итого | **96** | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

**1.** Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / М.В. Томилова, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279275

**2.** Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.—М.:Советский спорт,2014.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258

**3.** Проблемы обучения и воспитания детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] / Давидян, Сотникова // Дополнительное образование и воспитание .— 2016 .— №3 .— С. 21-24 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/410930

## 7. **Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *УК-6* | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, | *Знает*- основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта |

| | | |
|---|---|---|
| | среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>A/03.6 - Развивающая деятельность | *Умеет:* - планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;<br>*Имеет опыт:* - осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования; |
| *ПК-1* | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | *Знает:* - технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации;<br>- профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта;<br>*Умеет:* - владеть способами и приемами повышения компетентности инструкторов-методистов но адаптивной физической культуре, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре;<br>- вести соответствующую документацию;<br>*Имеет опыт:* - |

| | | |
|---|---|---|
| | | мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации;<br>- учет и контроль формирования банка педагогической информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) |

7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| *Показатели* | *Критерии оценивания* | Средства оценивания |
|---|---|---|
| *УК-6* Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | |
| *Знает:* основы законодательства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта,<br>*Умеет:* планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой;<br>*Имеет опыт:* осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает - основные цели развития физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта от состояния здоровья.<br>Умеет - оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;<br>Имеет опыт - рассматривать проблему и интерпретирует результаты собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей.<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - научные подходы к разработке современных способов самообразования лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>Умеет - подбирать методы | Устный опрос<br>Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| образования. | саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;<br>Имеет опыт - использовать в практике основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает - современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта; научные подходы к разработке современных способов самообразования лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>Умеет - определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы; подбирать методы саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;<br>Имеет опыт - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда. | |
| ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | | |

| | | |
|---|---|---|
| *Знает:* технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; *Умеет:* владеть способами и приемами повышения компетентности инструкторов-методистов но адаптивной физической культуре, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре; вести соответствующую документацию; *Имеет опыт:* мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации; учета и контроля формирования банка педагогической информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической) | **Пороговый уровень** (удовлетворительно): Знает - технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации. Умеет - владеть способами и приемами повышения компетентности инструкторов-методистов но адаптивной физической культуре, тренеров-преподавателей по адаптивной физической культуре; Имеет опыт - мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации. **Стандартный уровень** (хорошо): Знает - профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; Умеет - вести соответствующую документацию; Имеет опыт - учета и контроля формирования банка педагогической информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической). **Эталонный уровень** (отлично): Знает - технологии мониторинга и оценки результатов физической реабилитации; профиль, специализацию и особенности структуры образовательной организации, осуществляющей деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта; Умеет - владеть способами и приемами повышения компетентности инструкторов-методистов но адаптивной физической культуре, тренеров-преподавателей по адаптивной | Устный опрос Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| | физической культуре; вести соответствующую документацию; Имеет опыт - мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации; учета и контроля формирования банка педагогической информации (нормативно-правовой, научно-методической, методической). | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- тестирование (письменное);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация,** осуществляется в форме зачета.

### 7.2.2. Примерный вариант тестовых заданий по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов, из предложенных, являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

**1.1. В каком году введена специальность «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»:**

а)2000

б)2007

в)1996

г)2010

**1.2. Какой документ регламентирует содержание образовательного процесса в вузе:**

а) Положение

б) Государственный образовательный стандарт

в) Приказ

г)Распоряжение ректора

**1.3.Почему в России стали больше внимания уделять проблеме инвалидности:**

а) произошла смена парадигмы развития общества

б) возросло число людей, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья

в) такое отношение является обязательным условием для признания России мировым сообществом

г) это необходимо для развития общества

**1.4. Укажите, что из перечисленного не является формой организации занятий АФВ школьников с отклонениями в состоянии здоровья:**

а) урочная форма,

б) адаптивная двигательная рекреация,

в) адаптивный спорт,

г) физическая реабилитация.

**1.5. К каким видам профессиональной деятельности готовится бакалавр по адаптивной физической культуре:**

а) учебная и тренировочная деятельность

б) образовательная, воспитательная деятельность

в) педагогическая, воспитательная, развивающая, реабилитационная(восстановительная), компенсаторная, организационно-управленческая деятельность

г) образовательная, коррекционная деятельность

### 7.2.3. Примерные вопросы к зачету

1. Основные исторические этапы развития специальности высшего профессионального образования «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».
2. Понятие «Федеральный государственный образовательный стандарт».
3. Проблема инвалидности в современном обществе. Основные положения концепции адаптивной физической культуры
4. Формирование правового и информационного пространства АФК в РФ как важнейшее условие обеспечения интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья и общество

5. Предмет, цели, задачи АФК, объекты профессиональной деятельности.

6. Направление подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура» в системе высшего профессионального образования», объекты и виды профессиональной деятельности специалиста АФК

7. Классификация инвалидов по нозологическим группам и тяжести дефекта.

8. Требования к профессиональным качествам специалиста АФК.

9. Требования к личности специалиста по АФК. Интегративное качество «Харди»

10. История развития адаптивной физической культуры в нашей стране.

11. Государственные и общественные органы управления адаптивной физической культурой и адаптивным спортом в РФ.

12. Организация адаптивного спорта в мировом сообществе.

13. История адаптивного спорта для лиц с поражением слуха.

14. История развития адаптивного физического воспитания для лиц с поражением зрения: основные научно-теоретические идеи и представители.

15. История адаптивного спорта для лиц с поражением зрения.

16. История адаптивного спорта для лиц с отклонениями в развитии интеллекта за рубежом.

17. История адаптивного физического воспитания для лиц с отклонениями в развитии интеллекта в нашей стране.

18. Содержание квалификационных характеристик инструктора-методиста по адаптивной физической культуре, требования по уровню профессиональной подготовки**.**

19. Содержание квалификационных характеристик специалиста по реабилитационной работе в социальной сфере, требования по уровню профессиональной подготовки**.**

20. Содержание квалификационных характеристик специалиста по антидопинговому обеспечению, требования по уровню профессиональной подготовки**.**

21. Содержание квалификационных характеристик «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», требования по уровню профессиональной подготовки**.**

22. Содержание квалификационных характеристик тренера-преподавателя по адаптивной физической культуре, требования по уровню профессиональной подготовки**.**

23. Повышение квалификации работников сферы образования.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М.В. Томилова, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев .— М. : Советский спорт, 2013 .— 96 с. — ISBN 978-5-9718-0684-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279275

2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев .— М. : Советский спорт, 2014 .— 304 с. — ISBN 978-5-9718-0714-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279258

Дополнительная литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под общ.ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2007. - 291 с.: ил.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/
7. World Anti-Doping Agency «WADA» [Электронный ресурс].- Режим доступа:https://www.wada-ama.org/
8. Национальная антидопинговая организация «РУСАДА»[Электронный ресурс].- Режим доступа:http://rusada.ru/
9. The Journal of Sports Science and Medicine (Спортивная наука и медицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в

области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом магистратуры так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

# Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«25» мая 2026 г.
протокол № 11
Заведующая кафедрой Т.М.Брук

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«26» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): физическая реабилитация*

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Курс – 1
Семестр –1,2
Итоговая форма контроля:
зачет – 2 семестр

Рабочую программу разработали:
Брук Т.М., зав.каф., д.б.н., профессор
Сафоненкова Е.В., к.б.н., доцент

Смоленск, 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ВО ..... 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 7
5. Содержание дисциплины ..... 7
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 10
5.2.1. Содержание лекционных занятий ..... 10
6. Самостоятельная работа студентов ..... 16
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 20
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 20
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 23
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля 23
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ..... 26
7.2.3. Вопросы к для подготовки к зачету ..... 37
7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи ..... 38
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 44
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 45
9.1. Электронные библиотечные системы ..... 45
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ..... 46
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 46
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 50

# 1. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

ПК-4. Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов

развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины «Биологические основы физической культуры и спорта» направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| -законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития | 01.001<br>A/03.6 | УК 1<br>УК6<br>ПК4 |
| -теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся | 01.001<br>A/03.6 | УК 1<br>ПК4 |
| - медико-биологические основы адаптивной физической культуры | 05.015<br>D/01.7<br>D/02.7<br>D/03.7 | УК 1<br>УК6<br>ПК4 |
| - медицинские, медико-биологические, психофизиологические требования и возрастные нормы при формировании групп для занятий адаптивной физической культурой | 05.004<br>A/01.5 | УК6<br>ПК4 |
| - основы организации здорового образа жизни | 05.004<br>C/03.6 | УК6<br>ПК4 |
| - биологический паспорт спортсмена | 05.004<br>C/03.6 | УК6<br>ПК4 |
| **Уметь:** | | |
| -оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные | 01.001<br>A/03.6 | УК 1 |

| | | |
|---|---|---|
| компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик | | |
| -пользоваться цифровыми технологиями при выполнении работы | 05.004<br>B/04.6 | УК1<br>УК6<br>ПК4 |
| - пользоваться поисковыми системами, информационными ресурсами, базами данных и цифровыми сервисами в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта | 05.004<br>C/03.6 | УК1<br>УК6<br>ПК4 |
| -формировать и развивать у обучающихся здорового образа жизни, соблюдения режима дня, сочетания образовательной и физкультурно-спортивной деятельности | 05.015<br>C/02.7 | УК6<br>ПК4 |
| -проводить мероприятия (занятия) в доступной форме, включая открытые и (или) дистанционные с применением соответствующих средств и сервисов | 05.015<br>C/02.7 | УК1 |
| -использовать информационные системы при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для лиц с ОВЗ, инвалидов | 05.015<br>D/01.7 | УК1 |
| **Иметь опыт:** | | |
| -применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка | 01.001<br>A/03.6 | УК 1<br>ПК4 |
| -развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование | 01.001<br>A/03.6 | УК 1<br>УК6 |

| | | |
|---|---|---|
| гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | | |
| -формирование и реализация программ развития универсальных учебных действий, образцов и ценностей социального поведения | 01.001 A/03.6 | УК 1 |
| -формирование у обучающихся умений и навыков здорового образа жизни, соблюдения режима дня, сочетания образовательной и физкультурно-спортивной деятельности | 05.015 C/02.7 | УК6 ПК4 |
| -использование информационных систем при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для лиц с ОВЗ, инвалидов | 05.015 D/01.7 | УК1 |
| - осуществление контроля мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | 05.004 B/04.6 | УК1 |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Биологические основы физической культуры и спорта» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений к обязательным дисциплинам 1 Блока дисциплин: (Б1.В.ДВ.01.02). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на первом курсе в 1 и 2 семестрах по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет.

Для успешного освоения дисциплины «Биологические основы физической культуры и спорта» необходимо опираться на знания,

полученные в процессе обучения в общеобразовательных учреждениях при изучении биологических дисциплин.

Дисциплина «Биологические основы физической культуры и спорта» служит основой для изучения таких дисциплин как анатомия человека, биохимия человека, физиология человека, патология и тератология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, физиология спорта, биомеханика двигательной активности и др.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | **8** | 4 | 4 |
| Лекции | | **8** | 4 | 4 |
| Семинары | | | | |
| Практические занятия | | | | |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | **4 (зачет)** | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | **96** | 56 | 40 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | 60 | 48 |
| | **ЗЕ** | **3** | 1,5 | 1,5 |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Количество часов по видам занятий

**Разделы:**

- Раздел I. Общие принципы организации и функционирования живых систем

- Раздел II. Основы генетики

## Распределение учебных часов курса по видам учебной работы

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Зачет | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная Работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Семестр 1** | | | | | | | |
| **Раздел I. Общие принципы организации и функционирования живых систем** | **62** | | **6** | | | | **56** |
| **Тема №1. Основы биологи. Свойства живых организмов. Уровни организации живой материи** | **12** | | **2** | | | | **10** |
| 1. Биология как наука. Свойства живых организмов. Уровни организации живой материи | 7 | | $2^5$ | | | | 5 |
| 2. История и перспективы развития биологии | 5 | | | | | | 5 |
| **Тема №2. Строение эукариотических клеток** | **10** | | | | | | **10** |
| 1. Структурно-функциональная организация клетки | 10 | | | | | | 10 |
| **Тема 3. Живые системы и их свойства** | **10** | | | | | | **10** |
| 1. Онтогенез и размножение организмов | 10 | | | | | | 10 |
| **Тема № 4. Основы биологического роста, развития и старения живых организмов** | **15** | | **2** | | | | **13** |
| 1. Биологическая ауксология. Старение и смерть живых организмов | 9 | | $2^5$ | | | | **7** |
| 2. Определение биологического возраста | 6 | | | | | | 6 |
| **Семестр 2** | | | | | | | |
| **Тема №5. Гомеостатические и регенерационные процессы в организме** | **15** | | **2** | | | | **13** |
| 1. Гомеостаз и регенерация | 9 | | $2^5$ | | | | 7 |

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Зачет | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Практические занятия | Лабораторные работы | Самостоятельная Работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 2. Определение биологических ритмов | 6 | | | | | | 6 |
| **Раздел II. Основы генетики** | **42** | | **2** | | | | **40** |
| **Тема №6. Генетические основы наследования признаков** | **10** | | | | | | **10** |
| 1. Молекулярные основы наследственности | 5 | | | | | | 5 |
| 2. Моно-, ди- и полигибридное скрещивание | 5 | | | | | | 5 |
| **Тема №7. Особенности взаимодействия генов. Типы и варианты наследования признаков** | **10** | | | | | | **10** |
| 1. Генотип как целостная система. Генетика пола | 5 | | | | | | 5 |
| 3. Аутосомное и сцепленное с полом наследование | 5 | | | | | | 5 |
| **Тема №8. Изменчивость живых организмов** | **12** | | **2** | | | | **10** |
| 1. Закономерности изменчивости живых организмов | 7 | | $2^5$ | | | | 5 |
| 2. Наследственная и фенотипическая изменчивость живых организмов | 5 | | | | | | 5 |
| **Тема №9. Основы генетики человека и проблемы генетической безопасности** | **10** | | | | | | **10** |
| 2. Основные направления и методы генетики человека | 10 | | | | | | 10 |
| **Всего:** | **104** | | **8** | | | | **96** |
| Промежуточная аттестация | **4** | **4** | | | | | |
| **ИТОГО:** | **108** | | | | | | |

Используемые образовательные технологии при изучении данной дисциплины реализуют компетентностный подход в различных формах учебной деятельности.

Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

– [1] *технология case-study* – на занятиях решаются конкретные ситуационные задачи (кейсы). При этом формируются творческие стимулы, новые навыки общения, умения формулировать вопрос, аргументировать ответ;

– [2] *круглый стол, деловая игра* – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;

– [3] *мозговой штурм* – это метод, способствующий развитию практических навыков, творчества, выработке правильной точки зрения на определенные вопросы педагогической теории и практики;

– [4] *учебные групповые дискуссии, обсуждение* – их целью является процесс поиска, который должен привести к объективно известному, но субъективно, с точки зрения обучающихся, новому знанию. Причем этот поиск должен закономерно вести к запланированному педагогом заданию;

– [5] *мультимедиа-презентация* лекций по основополагающим темам учебной дисциплины.

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

**Лекция №1.** Биология как наука. Уровни организации и основные свойства живых систем (2 часа) – презентация лекции по данной теме.

**План**

1. Биология как наука.
2. Уровни организации живой материи.
3. Основные свойства и закономерности живых организмов.
4. Формы существования живого.

В лекции разбираются: предмет, объект исследования, задачи и основные методы биологии.

В настоящее время выделяют несколько уровней организации живой материи. Молекулярный: любая живая система, как бы сложно она ни была организована, проявляется на уровне функционирования биополимеров, построенных из большого количества единиц – мономеров. Клеточный: клетка является структурной и функциональной единицей живых организмов. Она представляет собой саморегулирующуюся, самовоспроизводящуюся живую систему. Тканевый: ткань представляет собой совокупность сходных по строению клеток и межклеточного вещества, объединенных выполнением общей функции. Органный: органы – это структурно-функциональные объединения нескольких типов тканей, которые вместе выполняют ряд функций. Организменный: многоклеточный организм представляет собой целостную систему органов, специализированных для выполнения различных функций. Популяционно-видовой: совокупность организмов одного и того же вида, объединенная общим местом обитания,

создает популяцию как систему надорганизменного порядка. В этой системе осуществляются простейшие эволюционные преобразования. Биогеоценотический: биогеоценоз – это совокупность организмов разных видов и факторов среды их обитания, объединенных обменом веществ и энергии в единый природный комплекс. Биосферный: биосфера – система высшего порядка, охватывающая все явления жизни на нашей планете.

Основные свойства и закономерности живых организмов. Единый принцип структурной организации: все живые самостоятельно существующие организмы состоят из клеток. Единство химического состава: в состав живых организмов входят те же химические элементы, что и в объекты неживой природы. Метаболизм или обмен веществ: все живые организмы способны к обмену веществ с окружающей средой, поглощая из нее вещества, необходимые для питания и выделяя в нее продукты жизнедеятельности. Самовоспроизведение или репродукция – это свойство живых организмов воспроизводить себе подобных. Наследственность – это способность живых организмов передавать признаки, свойства, особенности развития из поколения в поколение. Изменчивость – это способность организмов приобретать новые признаки и свойства под влиянием условий окружающей среды. Рост и развитие. Под развитием понимают необратимое направленное закономерное изменение объектов живой и неживой природы. Развитие живой формы материи представлено онтогенезом и филогенезом. Развитие сопровождается ростом, то есть увеличением массы и размеров. Раздражимость – это способность живого избирательно реагировать на воздействия среды, то есть на раздражитель. Дискретность: любая живая система состоит из отдельных, но взаимодействующих частей, образующих структурно-функциональное единство. Авто- или саморегуляция – это способность живых организмов, обитающих в непрерывно меняющихся условиях окружающей среды, поддерживать постоянство своего химического состава и интенсивность течения физиологических процессов, то есть гомеостаз. Ритмичность – это периодические изменения интенсивности физиологических функций с определенными периодами колебаний. Энергозависимость: живые тела представляют собой «открытые» для поступления энергии системы, устойчивые лишь при условии непрерывного доступа к ним энергии и материи извне в виде пищи из окружающей среды.

Формы существования живого. Неклеточные формы жизни представлены вирусами и бактериофагами. Клеточные формы по строению клетки делятся на доядерные (прокариоты) и ядерные (эукариоты).

**Литература:** основная: 1, 2, 3; дополнительная:1, 2, 10.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** об уровнях организации живой материи, основных свойствах и закономерностях живых организмов, формах существования живого; фундаментальных свойств, структуры, принципов воспроизводства и развития живых систем, их связи с

окружающей средой; терминов, свойств, естественнонаучных законов и методов в сфере спортивно-оздоровительного туризма;
**умений:** применять законы и методы естественнонаучных дисциплин в учебной и профессиональной деятельности; определять взаимосвязи, упорядочивать полученные данные с целью выявления актуальных вопросов в сфере спортивно-оздоровительного туризма с точки зрения естественнонаучных дисциплин;
**опыта:** использования основных законов биологии в профессиональной деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-1,6) и профессиональных компетенций (ПК-6).

**Лекция №2.** Биологическая ауксология. Старение и смерть живых организмов (2 часа) – презентация лекции по данной теме.

**План**

1. Понятие биологической ауксологии. Характеристика процессов роста и развития.
2. Понятие биологического возраста.
3. Законы биологической ауксологии.
4. Старение и старость – основные понятия.
5. Понятие и механизмы витаукта.
6. Типы и механизмы старения.
7. Смерть как биологическое явление.

Биологическая ауксология изучает закономерности процессов роста и развития, а также процессы становления личности на разных этапах онтогенеза.

Рост – это прогрессивное увеличение массы и размеров организма. Механизмы роста: а) увеличение размеров клеток; б) увеличение числа клеток; в) увеличение массы межклеточного вещества, продуктов жизнедеятельности.

Показатели роста с одной стороны контролируются генетически, а с другой – зависят от условий, в которых происходит развитие. На рост и развитие ребенка оказывает влияние весь комплекс социально-экономических факторов, включая жилищные условия и долю расходов на ребенка в семейном бюджете.

Биологическое развитие – это достижение качественно нового уровня морфофункционального состояния при сочетании процессов роста и дифференцировки. Установлено, что из общей суммы факторов, влияющих на развитие, на генетический контроль приходится 70%. В периоды

снижения генетического контроля усиливается влияние факторов среды на развитие.

Возраст, который определяется отрезком прожитого времени, называется календарным. Биологический возраст – это уровень морфофункционального состояния организма на определенном этапе онтогенеза. Он характеризует меру прогрессивного развития или старения организма, состояние его здоровья, продолжительность предстоящей жизни.

Законы ауксологии: а) закон эндогенности процессов роста и развития; б) закон необратимости процессов роста и развития; в) закон цикличности; г) закон синхронности процессов роста и развития.

Знание закономерностей биологии развития позволяет правильно выбрать средства и методы физического воспитания, способствующие развитию организма и укреплению здоровья.

Понятия: старение, старость, гериатрия, геронтология. Основные теории старения: аутоинтоксикационная теория И.И. Мечникова и др. Витаукт – понятие, механизмы. Нейрогуморальные, молекулярные и клеточные механизмы старения. Смерть как биологическое явление.

**Литература:** основная: 1, 2, 3; дополнительная: 1, 2.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** основных понятий и законов биологической ауксологии, характеристик процессов роста и развития, механизмов влияния экзо - и эндогенных факторов на рост и развитие, понятия биологического возраста; фундаментальных свойств, принципов воспроизводства и развития живых систем, их связи с окружающей средой; терминов, свойств, естественнонаучных законов и методов в сфере спортивно-оздоровительного туризма; основных понятий старения и старости, витаукта, возрастной периодизации, продолжительности жизни, общих закономерностей старения, гипотез и теорий старения, механизмов старения, понятия смерти как биологического явления; фундаментальных свойств, принципов воспроизводства и развития живых систем, их связи с окружающей средой; терминов, свойств, естественнонаучных законов и методов в сфере спортивно-оздоровительного туризма; **умений:** использовать законы ауксологии в практике профессиональной деятельности; применять законы и методы естественнонаучных дисциплин в учебной и профессиональной деятельности; определять биологические особенности человека и характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин; применять законы и методы естественнонаучных дисциплин в учебной и профессиональной деятельности; определять биологические особенности человека и характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; применять и трансформировать

в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин; **опыта:** использования законов ауксологии в профессиональной деятельности; владения способами санитарно-гигиенического обеспечения своей профессиональной деятельности; использования основных законов биологии в профессиональной деятельности; владения способами санитарно-гигиенического обеспечения своей профессиональной деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-1,6) и профессиональных компетенций (ПК-6).

**Лекция №3.** Гомеостаз и регенерация (2 часа) – презентация лекции по данной теме.

**План**

1. Понятие и виды гомеостаза.
2. Кибернетические основы гомеостаза.
3. Гомеостаз в онтогенезе. Стресс-реакция как защитный механизм организма, этапы стресс-реакции, ее виды.
4. Биоритмы как проявление гомеостаза.
5. Понятие регенерации, ее значение.
6. Виды регенерации.
7. Трансплантация органов и тканей.

Гомеостаз – это способность живых организмов сохранять и поддерживать постоянство внутренней среды организма, а также основные черты присущей ему структурной организации в меняющихся условиях окружающей среды. Виды гомеостаза: генетический, структурный, физиологический, биохимический.

Живой организм представляет собой саморегулирующуюся систему. В соответствии с кибернетическими идеями организм – это совокупность элементов, закономерным образом взаимодействующих друг с другом.

Состояние гомеостаза поддерживается на любой стадии онтогенеза особи. В процессе онтогенеза меняется как сам организм, так и условия его существования. Соответственно происходит смена преобладающих гомеостатических механизмов. Стресс-реакция – это ответная реакция организма на необычные по силе и продолжительности воздействия окружающей среды.

Биологические ритмы – это ритмические колебания функций организма. Они отличаются продолжительностью цикла. Понимание механизма биологических часов имеет большое значение.

Общая характеристика регенерации. Формы регенерации, ее значение для жизни организмов и в практике спорта. Физиологическая регенерация, особенности проявления регенерации у спортсменов в период отдыха. Суперкомпенсация в восстановительном периоде.

Репаративная регенерация, ее виды: компенсаторная гипертрофия, регенерационная гипертрофия, эпиморфоз, морфаллаксис, тканевая регенерация, эпителизация и др. Стимуляция регенерации. Изменение регенерационной способности организмов в процессе эволюции.

**Литература:** основная: 1, 2, 3; дополнительная: 1, 2, 6.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний:** понятия и видов гомеостаза, кибернетических основ гомеостаза, стресс-реакции как защитного механизма организма, этапов стресс-реакции, ее видов, биоритмов как проявление гомеостаза; понятия регенерации, ее значения и видов, характеристику физиологической и репаративной регенерации, характера влияния факторов среды на регенерацию; фундаментальных свойств, принципов воспроизводства и развития живых систем, их связи с окружающей средой; терминов, свойств, естественнонаучных законов и методов в сфере спортивно-оздоровительного туризма;

**умений:** применять законы и методы естественнонаучных дисциплин в учебной и профессиональной деятельности; определять биологические особенности человека и характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста; применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы естественнонаучных дисциплин;

**опыта:** использования основных законов биологии в профессиональной деятельности; владения способами санитарно-гигиенического обеспечения своей профессиональной деятельности.

Изучение темы направлено на формирование универсальных (УК-1,6) и профессиональных компетенций (ПК-6).

**Лекция №4.** Закономерности изменчивости живых организмов (2 часа) – презентация лекции по данной теме.

**План:**

1.Понятие и виды изменчивости.
2.Фенотипическая (модификационная) изменчивость.
3.Генотипическая (наследственная) изменчивость.
4.Изменчивость организма человека под влиянием физических нагрузок.

Понятие изменчивости, ее виды.

Модификационная изменчивость, норма реакции. Управление доминированием. Мутационная изменчивость, ее классификация.

Генные, хромосомные, геномные мутации. Мутагенные факторы. Комбинативная изменчивость.

Изменчивость организма человека под влиянием физической нагрузки.

**Литература:** основная: 1, 2, 4; дополнительная: 1, 3, 4, 5.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** законов генетики, их роли в эволюции; **умений** объяснять занимающимся биосоциальные

особенности человека, его физиологию, значение здорового образа жизни для творческой деятельности; законы генетики в обеспечении двигательной деятельности человека; **опыта** владения методами теоретического и экспериментального исследования в биологии, способами экологического, санитарно-гигиенического обеспечения своей профессиональной деятельности, владения практическими навыками анализа наследственности и изменчивости, кариотипов, построения и анализа родословных, решения ситуационных задач; использования основных законов биологии в профессиональной деятельности; формирование универсальных компетенций (УК-1, УК-6) и профессиональных компетенций (ПК – 6).

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № | Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы и виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Семестр 1** | | | |
| **Раздел I. Общие принципы организации и функционирования живых систем** | | | |
| **1** | **Тема №1. Основы биологи. Свойства живых организмов. Уровни организации живой материи**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Какие уровни организации живой материи вы знаете?<br>2. Раскройте взаимосвязь различных уровней организации живой материи.<br>3. Какие химические элементы наиболее широко распространены в неживой природе?<br>4. Из каких химических элементов состоят живые организмы?<br>5. Чем отличаются обменные процессы в неживой природе и у живых организмов?<br>6. Что такое самовоспроизведение (репродукция) живых организмов? Что лежит в его основе?<br>7. Дайте определение наследственности и изменчивости.<br>8. Что такое развитие? Какие формы развития вы знаете?<br>9. В чем сущность онтогенеза и филогенеза?<br>10. Что такое раздражимость? Назовите формы раздражимости.<br>11. Приведите примеры дискретности как принципа организации живых систем.<br>12. Приведите примеры саморегуляции физиологических процессов живых систем.<br>13. В чем значение ритмичности процессов жизнедеятельности?<br>14. Почему живые организмы являются открытыми системами? | 10 | Написание конспекта |

| № | Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы и виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | **Тема №2. Строение эукариотических клеток**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Основные положения клеточной теории.<br>2. Физико-химические свойства и функции цитоплазмы. Цитоскелет.<br>3. Цитоплазматическая мембрана: особенности строения и функции. Клеточные оболочки.<br>4. Строение и функции эндоплазматической сети.<br>5. Структурно-функциональная характеристика митохондрий.<br>6. Комплекс Гольджи, рибосомы, лизосомы, клеточный центр – особенности строения, функции.<br>7. Пластиды, как органоиды растительных клеток (хлоропласты, хромопласты, лейкопласты).<br>8. Органоиды специального значения. Включения.<br>9. Строение и функции ядра: ядерная оболочка, кариоплазма, ядрышки.<br>10. Строение хромосом. Хромосомный набор. | 10 | Написание конспекта |
| **3** | **Тема 3. Живые системы и их свойства**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Дайте определение такого свойства организмов как размножение.<br>2. Какие способы размножения организмов вы знаете?<br>3. В чем сущность бесполого размножения?<br>4. Какие формы бесполого размножения вам известны?<br>5. Чем половое размножение отличается от бесполого?<br>6. В чем состоят эволюционные преимущества полового размножения?<br>7. Что называют индивидуальным развитием организма?<br>8. На какие периоды делится онтогенез?<br>9. Охарактеризуйте каждый период онтогенеза. | 10 | Написание конспекта |
| **4** | **Тема № 4. Основы биологического роста, развития и старения живых организмов**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Дать определение понятия «биологическая ауксология».<br>2. Что такое рост?<br>3. Каковы механизмы роста?<br>4. Какие типы роста клеток выделяют?<br>5. Что собой представляет ауксентичный рост?<br>6. Что такое пролиферационный рост?<br>7. Что собой представляет мультипликативный рост?<br>8. Что собой представляет аккреционный рост?<br>9. Каково влияние эндогенных факторов среды на рост?<br>10. Каково влияние экзогенных факторов среды на рост?<br>11. Дайте определение биологического развития.<br>12. Каково влияние экзо- и эндогенных факторов среды на развитие?<br>13. Дайте определение календарного возраста.<br>14. Дайте определение биологического возраста. | 13 | Написание конспекта, практическая работа |

| № | Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы и виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 15. Каковы критерии оценки биологического возраста?<br>16. Каковы ведущие критерии оценки биологического возраста у детей?<br>17. Назовите законы биологической ауксологии.<br>18. Каково значение законов биологической ауксологии в практике физической культуры и спорта?<br>19. Основные понятия.<br>20. Витаукт. Механизмы витаукта.<br>21. Возрастная периодизация.<br>22. Продолжительность жизни человека.<br>23. Типы старения.<br>24. Общие закономерности старения.<br>25. Молекулярные и клеточные механизмы старения.<br>26. Теории и гипотезы старения.<br>27. Смерть как завершающий этап онтогенеза. | | |
| **5** | **Тема №5. Гомеостатические и регенерационные процессы в организме**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Понятие гомеостаза.<br>2. Виды гомеостаза.<br>3. Роль нервной и эндокринной систем в обеспечении гомеостаза.<br>4. Стресс-реакция.<br>5. Кибернетические основы гомеостаза.<br>6. Гомеостатические механизмы в процессе онтогенеза.<br>7. Биологические ритмы как появление гомеостаза.<br>8. Понятие регенерации.<br>9. Виды регенерации.<br>10. Способы репаративной регенерации.<br>11. Регуляция регенерации.<br>12. Особенности регенерации у высших хордовых.<br>13. Трансплантация органов и тканей. | 13 | Написание конспекта |
| | **Раздел I** | **56** | |
| | **Семестр 2** | | |
| | **Раздел II. Основы генетики** | | |
| **6** | **Тема №6. Генетические основы наследования признаков**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Что изучает генетика?<br>2. Кто был первооткрывателем закономерностей наследования признаков?<br>3. Перечислите свойства генов.<br>4. Какова функционально-генетическая классификация генов?<br>5. Сформулируйте 1,2,3-й законы Менделя.<br>6. Что такое анализирующее скрещивание?<br>7. Назовите основные положения хромосомной теории Т. Моргана.<br>8. Каковы экспериментальные доказательства хромосомной | 10 | Написание конспекта, практическая работа |

| № | Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы и виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | теории? | | |
| **7** | **Тема №7. Особенности взаимодействия генов. Типы и варианты наследования признаков**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Охарактеризуйте формы взаимодействия аллельных генов.<br>2. Охарактеризуйте формы взаимодействия неаллельных генов.<br>3. Каковы генетические механизмы определения пола?<br>4. Какие признаки называются сцепленными с полом?<br>5. Что значит сцепленное с полом наследование?<br>6. Назовите типы и варианты наследования признаков. | 10 | Написание конспекта |
| **8** | **Тема №8. Изменчивость живых организмов**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Дайте определение изменчивости.<br>2. Дайте определение модификационной изменчивости.<br>3. Показателем чего является вариационный ряд?<br>4. Что такое мода?<br>5. Что такое средняя величина признака и как она вычисляется?<br>6. Что такое генотипическая изменчивость?<br>7. Дайте определение мутационной изменчивости.<br>8. Что такое мутации?<br>9. Каковы основные свойства мутаций?<br>10. Какова классификация мутаций?<br>11. Дайте характеристику генным, хромосомным и геномным мутациям.<br>12. Что такое мутагенные факторы?<br>13. Какие группы мутагенов выделяют?<br>14. Каковы общие свойства мутагенов?<br>15. Дайте определение комбинативной изменчивости.<br>16. Назовите основные механизмы комбинативной изменчивости.<br>17. Сформулируйте закон гомологических рядов в наследственной изменчивости. | 10 | Написание конспекта, практическая работа |
| **9** | **Тема №9. Основы генетики человека и проблемы генетической безопасности**<br>Контрольные вопросы:<br>1. Что изучает генетика человека?<br>2. Каковы особенности генетики человека?<br>3. Чем объясняется специфика генетических исследований человека?<br>4. По каким направлениям изучается генетика человека?<br>5. Дайте характеристику основным методам генетики человека.<br>1. Что собой представляет медико-генетическое консультирование как метод профилактики наследственных заболеваний?<br>2. Назовите наследственные болезни человека, их причины и профилактику. | 10 | Написание конспекта |

| № | Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Формы и виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 3. Какой вред наносят мутагены, алкоголь, наркотики и курение генетическому аппарату клетки?<br>4. Расскажите об евгенических программах. | | |
| | **Раздел II** | **40** | |
| | **ИТОГО:** | **96** | |

# 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| **УК-1.** Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | **Педагог 01.001**<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br>**Инструктор-методист 05.004**<br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>C/03.6 Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды<br>**Тренер-преподаватель 05.015**<br>C/02.7 Проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию обучающихся<br>D/01.7 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для лиц с ОВЗ, инвалидов в процессе инклюзивных занятий<br>D/02.7 Подготовка и проведение мероприятий по инклюзивному физическому и патриотическому воспитанию лиц с ОВЗ, инвалидов<br>D/03.7 Подготовка и проведение с лицами ОВЗ, инвалидами мероприятий (занятий) социальной адаптации средствами адаптивного спорта | **Знает: (пороговый уровень)**<br>- существо заложенных в содержании используемых в начальной школе учебных задач обобщенных способов деятельности и системы знаний о природе, обществе, человеке, технологиях<br>**Умеет: (продвинутый уровень)**<br>- определять уровень подготовки, мотивации, наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной и оздоровительной направленности<br>**Имеет опыт: (высокий уровень)**<br>- развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>- проведения с обучающимися лекций и бесед о пользе, |

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | | значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи. |
| **УК-6.** Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | **Педагог 01.001**<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br>**Инструктор-методист 05.004**<br>A/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>C/03.6 Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды<br>**Тренер-преподаватель 05.015**<br>D/01.7 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для лиц с ОВЗ, инвалидов в процессе инклюзивных занятий<br>D/02.7 Подготовка и проведение мероприятий по инклюзивному физическому и патриотическому воспитанию лиц с ОВЗ, инвалидов<br>D/03.7 Подготовка и проведение с лицами ОВЗ, инвалидами мероприятий (занятий) социальной адаптации средствами адаптивного спорта<br>C/02.7 Проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию обучающихся | **Знает: (пороговый уровень)**<br>- основные направления досуговой деятельности, особенности организации и проведения досуговых мероприятий;<br>- основы организации здорового образа жизни<br>- теоретические основы физкультурно-оздоровительной работы<br>**Умеет: (продвинутый уровень)**<br>- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона;<br>- определять уровень подготовки, мотивации, наличие (отсутствие) медицинских противопоказаний у лиц, поступающих в секции и группы спортивной и оздоровительной направленности<br>**Имеет опыт: (высокий уровень)**<br>- контроль двигательной деятельности обучающихся, занимающихся.<br>Регулирование физической нагрузки обучающихся, занимающихся;<br>- определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха |

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | | обучающихся, занимающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации |
| **ПК-4.** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания. | **Педагог 01.001**<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br>**Педагог 01.001**<br>A/03.6 Развивающая деятельность<br>**Инструктор-методист 05.004**<br>A/01.5 Формирование групп для занятий адаптивной физической культурой с учетом типичных нарушений инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>C/03.6 Предупреждение травматизма и использования допинга среди спортсменов спортивной сборной команды<br>B/04.6 Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>**Тренер-преподаватель 05.015**<br>C/02.7 Проведение мероприятий (занятий) по физическому воспитанию обучающихся<br>D/01.7 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для лиц с ОВЗ, инвалидов в процессе инклюзивных занятий<br>D/02.7 Подготовка и проведение мероприятий по инклюзивному физическому и патриотическому воспитанию лиц с ОВЗ, инвалидов<br>D/03.7 Подготовка и проведение с лицами ОВЗ, инвалидами мероприятий (занятий) социальной адаптации средствами адаптивного спорта | **Знает: (пороговый уровень)**<br>**-** существо заложенных в содержании используемых в начальной школе учебных задач обобщенных способов деятельности и системы знаний о природе, обществе, человеке, технологиях;<br>- основы организации здорового образа жизни<br>**Умеет: (продвинутый уровень)**<br>- изучать и систематизировать информацию по вопросам здорового образа жизни и улучшения физической подготовленности населения<br>**Имеет опыт: (высокий уровень)**<br>- развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>- проведения с обучающимися лекций и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи;<br>- обучения занимающихся, обучающихся младшего возраста соблюдению требований гигиены. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы
## 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

***Текущая аттестация*** проводится в виде:
а) устного опроса;
б) тестирования;
в) написания и защиты контрольной работы;
г) написания рефератов;
д) контроля самостоятельной работы студентов (в устной форме).

### Примерная тематика рефератов

1. Исторический путь развития биологии как науки.
2. Основные направления развития современной биологии.
3. Понятие о генной инженерии, ее задачах, возможностях, успехах и проблемах.
4. Развитие организма человека (зародышевое развитие, раннее детство, дошкольный и школьный возраст)
5. Основные причины и условия возникновения негативного социального поведения человека (наркомании, алкоголизма, табакокурения, компьютерной, экранной, игровой зависимостей) и способы воспитания отрицательного отношения к этим явлениям.
6. Методы генетических исследований человека и возможности их использования в практике физической культуры и спорта.
7. Медицинская генетика. Медико-генетическое консультирование.
8. Генетические критерии спортивного отбора.
9. Хронобиология и спорт.

### Варианты контрольных работ

#### Вариант 1

1. Предмет, задачи и методы биологии. Значение биологических знаний в теории и практике физкультуры и спорта.
2. Характеристика процесса роста. Влияние экзо- и эндогенных факторов на рост.
3. Гомеостаз и его виды.
4. Старость, старение, витаукт. Механизмы витаукта.
5. Хромосомная теория наследственности.

#### Вариант 2

1. Характеристика процесса развития. Влияние экзо- и эндогенных факторов на развитие. Сенситивные и критические периоды.
2. Роль нервной и эндокринной систем в обеспечении гомеостаза. Стресс-реакция.

3. Возрастная периодизация. Продолжительность жизни. Общие закономерности старения.
4. Онтогенез. Этапы онтогенеза: эмбриональный, постэмбриональный. Понятие филогенеза.
5. Понятие о гене. Аллельное состояние генов гомо-, геторозиготность, доминантность, рецессивность генов, генотип, фенотип, их взаимосвязь.

**Вариант 3**

1. Законы биологической ауксологии. Использование законов биологической ауксологии в практике спорта.
2. Кибернетические основы гомеостаза.
3. Теории и гипотезы старения.
4. Взаимодействие генов.
5. Основные свойства и закономерности живых организмов.

**Вариант 4**

1. Основные направления развития современной биологии.
2. Понятие биологического возраста. Ведущие критерии оценки биологического возраста у детей.
3. Гомеостаз в онтогенезе.
4. Молекулярные и клеточные проявления старения. Возрастные изменения нейрогуморальной регуляции.
5. Генетика пола. Наследование, сцепленное с полом.

**Вариант 5**

1. Характеристика процесса развития. Влияние экзо- и эндогенных факторов на развитие. Сенситивные и критические периоды.
2. Биологические ритмы как проявление гомеостаза.
3. Особенности старения систем органов.
4. Понятие о гене. Аллельное состояние генов гомо-, геторозиготность, доминантность, рецессивность генов, генотип, фенотип, их взаимосвязь.
5. Генетика человека. Особенности и направления генетики человека.

**Вариант 6**

1. Биотехнологии: основные направления и достижения.
2. Стресс-реакция. Основные регуляторные системы, обеспечивающие гомеостаз.
3. Строение эукариотической клетки.
4. Регенерация, ее виды и способы. Значение регенерации для живых организмов.
5. Смерть как завершающий этап онтогенеза.

**Вариант 7**

1. Предмет, задачи и методы биологии. Практическое значение биологии.
2. Понятие биологического возраста. Ведущие критерии оценки биологического возраста у детей.
3. Особенности регенерации у высших хордовых и человека.
4. Молекулярные и клеточные проявления старения. Возрастные изменения нейрогуморальной регуляции.
5. Фенотипическая или модификационная изменчивость. Норма реакции. Статистические закономерности модификационной изменчивости.

**Вариант 8**

1. Предмет, задачи и методы биологии. Значение биологии для медицины, сельского хозяйства и других отраслей народного хозяйства.
2. Характеристика процесса развития. Влияние экзо- и эндогенных факторов на развитие.
3. Регенерация: виды, способы. Значение для живых организмов.
4. Особенности старения систем органов человека.
5. Мутационная изменчивость. Мутации: основные положения мутационной теории. Мутационные факторы.

**Вариант 9**

1. Клеточные и неклеточные формы жизни. Понятия: прокариоты, эукариоты.
2. Структурно-функциональная организация ядра клетки. Хромосомы, их строение, хромосомные наборы.
3. Характеристика процесса роста. Влияние экзо- и эндогенных факторов на рост.
4. Понятие гомеостаза, его виды.
5. Старость, старение, витаукт. Механизмы витаукта.

**Вариант 10**

1. Способы питания и энергообеспечения живых организмов.
2. Онтогенез. Этапы онтогенеза: эмбриональный, постэмбриональный. Понятие филогенеза.
3. Старость, старение, витаукт. Механизмы витаукта.
4. Понятие о гене. Аллельное состояние генов гомо-, геторозиготность, доминантность, рецессивность генов, генотип, фенотип, их взаимосвязь.
5. Мутационная изменчивость. Мутации: основные положения мутационной теории. Мутационные факторы. Комбинативная изменчивость.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

Студентам предлагается выполнение заданий безмашинного программированного контроля, состоящих из 10 случайно выбранных заданий приведенного ниже перечня. Каждое тестовое задание состоит из вопроса или утверждения и нескольких вариантов правильный ответа, одни из которых более полны и точны, другие менее полны и содержат некоторые неточности. Задача студентов состоит в том, чтобы выбрать из ряда ответов один более точный и более полный.

Контроль проводится фронтальным методом, на выполнение задания студентам отводится 10 минут (из расчета 1 задание – 1 минута).

1. Биология – наука, изучающая:
   а) живую и неживую природу;
   б) живую природу;
   в) сезонные изменения в живой природе;
   г) жизнь растений.

2. Строение растений изучает наука:
   а) экология;
   б) фенология;
   в) ботаника;
   г) биология.

3. Наука о животных – это:
   а) биология;
   б) экология;
   в) бриология;
   г) зоология.

4. Наука о птицах – это:
   а) экология;
   б) фенология;
   в) энтомология;
   г) орнитология.

5. Чтобы выяснить, как распределяются обязанности между самцом и самкой у определенного вида птиц при высиживании яиц и вскарм-ливании птенцов, используется следующий метод исследования:
   а) наблюдение;
   б) эксперимент;
   в) сравнение;
   г) исторический.

6. Для выявления влияния различных доз удобрений на определенные сорта культурных растений используется метод исследования:
   а) наблюдение;
   б) эксперимент;

в) сравнение;
г) исторический.

7. Среди перечисленных структурных уровней организации материи общими для живых и неживых объектов является:
а) молекулярный;
б) клеточный;
в) атомный;
г) организменный.

8. Всеобщим свойством материи не является:
а) единство химического состава;
б) обмен веществ;
в) дискретность;
г) энергозависимость.

9. Способность живых организмов избирательно реагировать на внешние или внутренние воздействия:
а) изменчивость;
б) ритмичность;
в) саморегуляция;
г) раздражимость.

10. Ответная реакция организма на раздражение через посредство нервной системы – это:
а) таксис;
б) тропизм;
в) рефлекс;
г) метаболизм.

11. Необратимое направленное закономерное изменение объектов живой и неживой природы, что приводит к возникновению нового качественного состояния биологической системы – это:
а) репродукция;
б) наследственность;
в) развитие;
г) ритмичность.

12. Онтогенез – это процесс:
а) история происхождения вида;
б) деление клеток;
в) индивидуального развития организма от рождения до смерти;
г) индивидуальное развитие организма от зиготы до смерти.

13. Способность живых организмов поддерживать постоянство своего химического состава и интенсивность течения физиологических процессов в непрерывно меняющихся условиях окружающей среды – это:
а) ритмичность;
б) раздражимость;
в) авторегуляция;

г) метаболизм.

14. Способность живых организмов передавать признаки, свойства, особенности развития из поколения в поколения – это:
а) репродукция;
б) наследственность;
в) изменчивость;
г) метаболизм.

15. Способность живых организмов приобретать новые признаки и свойства в зависимости от условий окружающей среды – это:
а) наследственность;
б) репродукция;
в) авторегуляция;
г) изменчивость.

16. Метаболизм складывается из двух взаимосвязанных и противоположно направленных процессов:
а) жизни и смерти;
б) синтеза и распада;
в) возбуждения и торможения;
г) поглощения кислорода и выделения угле-кислого газа.

17. Какое утверждение является одним из положений клеточной теории:
а) одни и те же триплеты кодируют одни  ите же аминокислоты;
б) свободноживущих неклеточных форм жизни (вирусов) не существует;
в) ДНК – носитель и хранитель генетической информации;
г) каждая клетка возникает из клетки путем деления исходной.

18. Клетка – структурная и функциональная единица живого, так как:
а) в состав клетки входит около 70 химических элементов;
б) все белки клеток построены из 20 аминокис-лот;
в) в клетках непрерывно идут процессы биоло-гического синтеза и распада;
г) все живые организмы, кроме вирусов, по-строены из клеток.

19. Клетки всех живых организмов сходны по строению и химическому составу, что свидетельствует о:
а) происхождении живого из неживой природы;
б) едином происхождении всего живого;
в) способности всех клеток к фотосинтезу;
г) сходных процессах обмена веществ.

20. Транспорт веществ в клетку и обратно осуществляется:
а) пластидами;
б) митохондриями;
в) клеточной мембраной;
г) лизосомами.

21. Размножение – это процесс:
а) увеличение числа клеток;

б) воспроизведение себе подобных;
в) развитие организма в процессе эволюции;
г) процесс слияния мужских и женских половых клеток.

22. Основными формами размножения являются:
а) половое;
б) бесполое;
в) вегетативное;
г) а + б.

23. При бесполом размножении образующиеся особи по сравнению с родительской:
а) различны по своим наследственным признакам;
б) сходны по своим наследственным признакам;
в) могут иметь незначительные наследственные различия;
г) все ответы не верны.

24. Отличительной чертой полового размножения является:
а) образование половых клеток раздельнополыми организмами;
б) образование мужских и женских половых клеток гермафродитными организмами;
в) развитие организма из неоплодотворенной яйцеклетки;
г) а + б + в.

25. В онтогенезе постэмбриональным периодом называется:
а) период от выхода из яйца или рождения до смерти;
б) период роста организма;
в) весь период развития организма;
г) период роста и дифференцировки.

26. Животные, развивающиеся с метаморфозом, имеют следующие этапы постэмбрионального развития:
а) рост, созревание, репродукция, старение;
б) личиночный, рост, созревание, репродукция, старение;
в) личиночный, рост, созревание, старение;
г) рост, созревание, репродукция, старение.

27. Эмбриональное развитие большинства многокле-точных животных включает:
а) дробление и органогенез;
б) дробление и гаструляцию;
в) дробление, гаструляцию и органогенез;
г) гаструляцию и органогенез.
д) клетки не расходятся.

28. В процессе эволюции у животных зародышевые листки развивались в последовательности:
а) эктодерма, мезодерма, энтодерма;
б) эктодерма, энтодерма, мезодерма;
в) мезодерма, эктодерма, энтодерма;
г) энтодерма, мезодерма, эктодерма.

29. Прогрессивное увеличение размеров и массы организма – это:
а) развитие;
б) рост;
в) метаболизм;
г) регенерация.

30. Рост организма происходит в результате:
а) увеличения числа клеток;
б) увеличения размеров клеток;
в) увеличения межклеточного вещества;
г) верны все ответы.

31. Рост, приуроченный к определенным стадиям онтогенеза, называется:
а) определенным;
б) ограниченным;
в) неопределенным;
г) а + б.

32. На рост организма оказывают влияние:
а) только экзогенные факторы;
б) только эндогенные факторы;
в) не оказывают влияния ни экзо-, ни эндогенные факторы среды;
г) а + б.

33. Достижение качественно нового уровня морфофункционального состояния организма при сочетании процессов роста и дифференцировки – это:
а) биологический возраст;
б) эмбриональное развитие;
в) биологическое развитие;
г) старение.

34. Периоды снижения генетического контроля и нарастания влияния факторов среды:
а) сенситивные;
б) критические;
в) синтетические;
г) постсинтетические.

35. Возраст, который определяется отрезком прожитого времени:
а) календарный;
б) биологический;
в) онтогенез;
г) эмбриональный.

36. Уровень морфофункционального состояния организма на определенном этапе онтогенеза – это:
а) биологическое развитие;
б) эмбриональное развитие;

в) биологический возраст;
г) постэмбриональное развитие.

37. При оценки биологического возраста необходимо учитывать:
а) функциональное состояние различных систем организма;
б) оценку адаптивных возможностей организма;
в) способность к творческой деятельности;
г) воспитание.

38. Акселерация – это:
а) ускоренное развитие;
б) замедленное развитие;
в) индивидуальное развитие;
г) эволюционно-историческое формирование человека.

39. Закон эндогенности процессов роста и развития говорит о том, что:
а) процессы роста и развития осуществляются в силу внутренней потребности организма, а факторы среды влияют на их темпы;
б) говорит об однонаправленности процессов роста и развития;
в) определяет неравномерность процессов роста и развития;
г) отмечает одновременность созревания звеньев живой системы: органа, системы органов, организма в целом. При этом в созревании разных систем может существовать гетерохронность.

40. Закон цикличности процессов роста и развития говорит:
а) процессы роста и развития осуществляются в силу внутренней потребности организма, а факторы среды влияют на их темпы;
б) говорит об однонаправленности процессов роста и развития;
в) определяет неравномерность процессов роста и развития;
г) отмечает одновременность созревания звеньев живой системы: органа, системы органов, организма в целом. При этом в созревании разных систем может существовать гетерохронность.

41. Закон синхронности процессов роста и развития:
а) процессы роста и развития осуществляются в силу внутренней потребности организма, а факторы среды влияют на их темпы;
б) говорит об однонаправленности процессов роста и развития;
в) определяет неравномерность процессов роста и развития;
г) отмечает одновременность созревания звеньев живой системы: органа, системы органов, организма в целом. При этом в созревании разных систем может существовать гетерохронность.

42. Закон необратимости процессов роста и развития:
а) процессы роста и развития осуществляются в силу внутренней потребности организма, а факторы среды влияют на их темпы;
б) говорит об однонаправленности процессов роста и развития;
в) определяет неравномерность процессов роста и развития;
г) отмечает одновременность созревания звеньев живой системы: органа, системы органов, организма в целом. При этом в созревании разных систем может существовать гетерохронность.

43. Генетика изучает:
а) жизнедеятельность организмов;
б) классификацию организмов;
в) закономерности наследственности и изменчивости;
г) взаимосвязи организмов и среды обитания.

44. Метод, используемый для изучения закономерностей наследования потомством признаков в ряду поколений:
а) фенологические наблюдения;
б) водные культуры;
в) меченые атомы;
г) скрещивание родительских пар.

45. Свойство родительских организмов передавать свои признаки и особенности развития потомству:
а) изменчивость;
б) наследственность;
в) приспособленность;
г) выживаемость.

46. Признак, который проявляется в первом гибридном поколении и подавляет проявление противоположного признака:
а) доминантный;
б) рецессивный;
в) промежуточный;
г) качественный.

47. Изменчивость – это свойство организмов:
а) взаимодействовать со средой обитания;
б) передавать свои признаки и особенности развития потомству;
в) приобретать новые признаки и свойства в процессе онтогенеза;
г) повторять историю видов в процессе онтогенеза.

48. Ген – это:
а) мономер белковой молекулы;
б) материал для эволюционных процессов;
в) участок молекулы ДНК, содержащий информацию о первичной структуре белка;
г) способность родителей передавать свои признаки следующему поколению.
д) совокупность хромосом, находящихся в половых клетках.

49. Скрещивание, производимое для изучения характера наследования одной пары признаков в ряду поколений растений или животных:
а) моногибридное;
б) анализирующее;
в) дигибридное;
г) полигибридное.

50. Фенотип – это:
а) совокупность генов, получаемых потомством от родителей;
б) совокупность внешних и внутренних признаков организма;

в) совокупность реакций организма на воздействие среды;
г) совокупность факторов среды, воздействующих на организм.

51. Совокупность генов, получаемых потомством от родителей, – это:
а) фенотип;
б) гомозигота;
в) гетерозигота;
г) генотип.

52. Скрещивание, проводимое для изучения характера наследования двух пар признаков в ряду поколений растений или животных:
а) моногибридное;
б) анализирующее;
в) полигибридное;
г) дигибридное.

53. Явление сцепления генов, локализованных в одной хромосоме – это:
а) закон единообразия;
б) закон независимого наследования;
в) закон Моргана;
г) закон расщепления.

54. Определите способ изображения гомогаметного пола:
а) XY;
б) XO;
в) XX;
г) XXY.

55. Ген гемофилии расположен в половых хромосомах и чаще всего проявляется у мужчин, т.к. этот ген находится:
а) в Y – хромосоме, а гемофилия рецессивный признак;
б) в X – хромосоме, а гемофилия рецессивный признак;
в) в Y – хромосоме, а гемофилия доминантный признак;
г) в X – хромосоме, а гемофилия доминантный признак.

56. Аутосомы – это:
а) половые хромосомы;
б) хромосомы, одинаковые у обоих полов;
в) гаметы с гаплоидным набором хромосом;
г) разновидность соматических клеток.

57. Неполное доминирование – это:
а) подавление внешнего проявления одного признака другим;
б) ослабление действия доминантного аллеля в присутствии рецессивного;
в) более сильное проявление доминантного признака в присутствии рецессивного;
г) два доминантных аллельных гена участвуют в проявлении нового признака у гетерозиготной особи.

58. Подавление одного гена другим неаллельным – это:
а) комплементарность;

б) кооперация;
в) эпистаз;
г) неполное доминирование.

59. При совместном действии двух доминантных неаллельных генов, каждый из которых имеет свое фенотипическое проявление, проявляется новый признак – это:
а) эффект положения;
б) кооперация;
в) комплементарность;
г) кодоминирование.

60. Два доминантных аллельных гена участвуют в проявлении нового признака – это:
а) кодоминирование;
б) кооперация;
в) комплементарность;
г) аллельное исключение.

61. Когда развитие признака требует наличие в генотипе доминантных аллелей двух определенных неаллельных генов, которые не имеют собственного фенотипического проявления – это:
а) эпистаз;
б) кооперация;
в) комплементарность;
г) сцепленное наследование генов.

62. Два и более неаллельных доминантных гена контролируют развитие одного признака – это:
а) эффект положения;
б) эпистаз;
в) комплементарность;
г) полимерия.

63. Более сильное проявление доминантного признака в гетерозиготном состоянии – это:
а) полное доминирование;
б) неполное доминирование;
в) кодоминирование;
г) сверхдоминирование.

64. Границы, в пределах которых возможны модификации того или иного признака – это:
а) норма реакции;
б) наследственность;
в) фенотип;
г) приспособленность.

65. В результате изменения последовательности расположения нуклеотидов в молекулах ДНК возникают:

а) генные мутации;
б) хромосомные мутации;
в) соматические мутации;
г) различные модификации.

66. Изменчивость признаков, не связанная с изменением генотипа особей –

а) модификационная;
б) мутационная;
в) полиплоидная;
г) комбинативная.

67. Тип наследственных изменений, для которого характерно кратное увеличение числа хромосом в клетках – это:

а) гетерозис;
б) полиплоидия;
в) модификации;
г) норма реакции.

68. Причина перекомбинации признаков в потомстве:

а) митоз;
б) оплодотворение;
в) конъюгация и перекрест хромосом;
г) скрещивание.

69. Изменчивость – это свойство организмов:

а) взаимодействовать со средой обитания;
б) передавать свои признаки и свойства потом-ству;
в) приобретать новые признаки и свойства в процессе онтогенеза;
г) приспосабливаться к условиям окружающей среды.

70. Хромосомные мутации – это:

а) перестройка хромосом;
б) неразличимые с помощью микроскопа изменения внутренней организации хромосомы;
в) изменения числа хромосом;
г) мутации, возникающие в половых клетках.

71. Метод, который нельзя использовать при изучении наследственности человека:

а) цитогенетический;
б) генеалогический;
в) гибридологический;
г) близнецовый.

72. Метод, используемый для изучения роли среды в формировании у человека различных физических и психических качеств:

а) цитогенетический;
б) генеалогический;

в) биохимический;
г) близнецовый.

73. При цитогенетическом методе изучения наследственности человека исследуется:
а) родословная семьи;
б) распространение признака в больших популяциях людей;
в) хромосомный набор отдельной клетки;
г) развитие признаков у близнецов.

74. Сущность генеалогического метода изучения наследственности человека заключается в:
а) исследовании набора хромосом;
б) исследовании развития признаков у близнецов;
в) выявлении закономерностей наследования признаков в ряду поколений;
г) выявлении закономерностей распространения мутаций в популяции людей.

75. Популяционно-статический метод заключается в:
а) исследовании набора хромосом;
б) исследовании развития признаков у близнецов;
в) выявлении закономерностей наследования признаков в ряду поколений;
г) выявлении закономерностей распространения мутаций в популяции людей.

76. Цитогенетика занимается изучением:
а) кариотипа человека;
б) фенотипа человека;
в) генотипа человека;
г) молекулярные основы наследственной информации.

77. Специфика генетических исследований человека объясняется:
а) невозможностью проведения прямых экспериментов, направленных скрещиваний, использования мутагенов;
б) поздним половым созреванием;
в) малочисленным потомством;
г) а + б + в.

78. Молекулярная генетика изучает:
а) генетические основы иммунных реакций;
б) генетически обусловленные биохимические нарушения, приводящие к наследственным заболеваниям;
в) кариотип человека;
г) все ответы не верны.

79. Генетика человека изучает:
а) закономерности наследования признаков в норме и патологии;
б) молекулярные основы наследственной информации;
в) реакции людей на лекарственные препараты;
г) биохимические нарушения, приводящие к наследственным заболеваниям.

80. Наука, об улучшении человеческого рода путем повышения в генотипе количества полезных аллелей и снижения доли вредных – это:
а) генетика человека;

б) евгеника;
в) евфеника;
г) цитология.

**Критерии оценки:**

| Оценка | Число правильных ответов |
|---|---|
| 5 (отлично) | 10 |
| 4 (хорошо) | 8 – 9 |
| 3 (удовлетворительно) | 6 – 7 |
| 2 (неудовлетворительно) | 5 и менее |

### 7.2.3. Вопросы к для подготовки к зачету

1. Предмет, задачи и методы биологии. Практическое значение биологии.
2. Уровни организации живой материи и свойства живых организмов.
3. Клеточная теория. Структурно-функциональная организация клетки.
4. Жизненный цикл клетки. Интерфаза. Митоз, мейоз, их биологическая сущность и фазы.
5. Понятие онтогенеза, филогенеза. Стадии эмбрионального развития. Постэмбриональное развитие, его виды.
6. Гомеостаз, его виды. Основные регуляторные системы, обеспечивающие гомеостаз.
7. Понятие регенерации. Формы и виды регенерации.
8. Понятие биологической ауксологии. Законы биологического развития.
9. Общая характеристика биологического роста и развития. Влияние экзо- и эндогенных факторов на рост и развитие.
10. Календарный и биологический возраст. Определение биологического возраста, возрастная классификация, продолжительность жизни.
11. Гипотезы и теории старения. Молекулярные, клеточные, нейрогуморальные механизмы старения.
12. Понятие витаукта. Механизмы витаукта.
13. Смерть как биологическое явление.
14. Закономернности наследования, установленные Г. Менделем. Моно- и дигибридное скрещивание. 1, 2, 3-ий законы Г. Менделя.
15. Хромосомная теория наследственности.
16. Типы взаимодействия генов.
17. Генетика пола. Сцепленное с полом наследование.
18. Модификационная изменчивость. Понятие адаптивных и неадаптивных мутаций.
19. Мутационная изменчивость, виды мутаций.
20. Комбинативная изменчивость. Механизмы ее образования.
21. Генетика человека, ее особенности и основные направления.
22. Основные методы генетики человека.

Критерии оценки знаний обучающихся на зачете:

оценка «зачтено» выставляется студенту, если он уверенно и правильно отвечает на поставленный вопрос, спокойно, без запинки, переключается на следующий вопрос, дает полное определение терминам;

оценка «не зачтено», если он не знает большей части основного содержания изученной темы и допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий.

### 7.2.4. Кейсы, ситуационные задачи

**Задача 1.** У крупного рогатого скота ген, обуславливающий черную окраску шерсти, доминирует над геном, определяющим красную окраску. Какое потомство можно ожидать от скрещивания черного быка и красной коровы?

**Задача 2**. Какое потомство следует ожидать от коровы и быка, гетерозиготных по окраске шерсти?

**Задача 3**. У морских свинок волнистая шерсть доминирует над гладкой.

1. Скрещивание двух волнистых свинок между собой дало 39 особей с волнистой шерстью и 11 гладкошерстных. Сколько среди особей, имеющих доминантный фенотип, должно оказаться гомозиготных по этому признаку?

2. Морская свинка с волнистой шерстью при скрещивании с особью, обладающей гладкой шерстью, дала в потомстве 28 волнистых и 26 гладкошерстных потомков. Определите генотипы родителей и потомков.

**Задача 4**. У человека ген карих глаз доминирует над геном, обусловливающим голубые глаза. Голубоглазый мужчина, один из родителей которого имел карие глаза, женился на кареглазой женщине, у которой отец имел карие глаза, а мать – голубые. Какое потомство можно ожидать от этого брака?

**Задача 5.** Детская форма амавротической семейной идиотии Тей-Сакса наследуется как рецессивный признак и заканчивается обычно смертельным исходом к 4 – 5 годам. Первый ребенок умер от этой болезни в то время, когда должен родиться второй. Каков риск рождения больного второго ребенка?

**Задача 6.** Женщина с синдактилией (сращение пальцев) вышла замуж за нормального мужчину. У них родились нормальные сын и дочь и сын с синдактилией. Все родственники мужчины были с нормальными пальцами. Определите генотипы женщины и мужчины.

**Задача 7.** У супругов, страдающих гемералопией («куриная слепота»), родился нормальный ребенок. Определите характер наследования гемералопии и генотип родителей.

**Задача 8.** В медицине различают четыре группы крови. Это наследственный признак, имеющий не две, как обычно, а три аллели, обозначенные символами А, В, 0. А и В доминируют над 0, но не подавляют друг друга. Лица с генотипом 00 имеют I группу крови, АА и А0 – II группу, ВВ и В0 – III группу, АВ – IV. Определите, какие группы крови возможны у детей в следующих случаях: а) у матери II группа крови, а у отца – I; б) у матери I группа крови, а у отца – IV; в) у матери I группа крови, а у отца – III; г) у матери II группа крови, а у отца – III.

**Задача 9**. Выпишите гаметы организмов со следующими генотипами: ААВВ, аавв, АаВВ, АаВв, ААВВСС, АаВвСС, АаВвСс.

Разберем один из примеров. При решении подобных задач необходимо руководствоваться законом чистоты гамет: гамета генетически чиста, т.к. в нее попадает только один ген из каждой аллельной пары. Возьмем, к примеру, особь с генотипом *АаВвСс*. Из первой пары генов – пары *А*- в каждую половую клетку попадает в процессе мейоза либо ген *А*, либо ген *а.* В ту же гамету из пары генов *В* поступает ген *В* или в, а из пары генов *С* – ген *С* или *с.*Т.о., гамета может содержать или все доминантные гены – *АВС*, или все рецессивные – *авс*, а также их сочетания: *АВс, АвС, Авс, аВС, авС.* Чтобы не ошибиться в количестве сортов гамет, образуемых организмом с исследуемым генотипом, можно воспользоваться формулой $N=2^n$, где N – число типов гамет, an – количество гетерозиготных пар генов. Например, гетерозигота *Аа* имеет одну гетерозиготную пару; следовательно, $N=2^1=2$. Она образует два сорта гамет. Тригетерозигота *АаВвСс* в соответствии с этим должна образовывать 8 сортов гамет ($N=2^3=8$), они уже указаны выше.

Следующие задачи следует решить самостоятельно, подробно описав ход решения и сформулировав полный ответ.

**Задача 10.** У крупного рогатого скота ген комолости доминирует над геном рогатости, а ген черного цвета шерсти – над геном красной окраски.

1. Какими окажутся телята, если скрестить гетерозиготных по обеим парам признаков быка и корову?

2. Какое потомство следует ожидать от скрещивания черного комолого быка, гетерозиготного по обеим парам признаков с красной рогатой коровой?

**Задача 11**. У человека ген карих глаз доминирует над геном, определяющим голубую окраску глаз, а ген, обусловливающий праворукость, - над геном леворукости. Какие могут быть дети, если родители их гетерозиготны по каждой паре признаков?

**Задача 12.** Черная окраска шерсти и висячее ухо у собак доминирует над коричневой окраской и стоячим ухом. Скрещивались чистопородные черные собаки с висячими ушами с собаками, имеющими коричневую окраску шерсти и стоячие уши. Гибриды скрещивались между собой. 1) Какая часть щенков $F_2$ фенотипически должна быть похожа на гибрид $F_1$? 2) Какая часть гибридов $F_2$ должна быть полностью гомозиготна? 3) Какая часть щенков $F_2$ должна быть с генотипом, подобным генотипу гибридов $F_1$?

**Задача 13.** Черная окраска у кошек доминирует над палевой, а короткая шерсть – над длинной. Скрещивались чистопородные персидские кошки (черные длинношерстные) с сиамскими (палевые короткошерстные). Полученные гибриды скрещивались между собой. 1) Какова вероятность (в %) получения в $F_2$ чистопородного сиамского котенка? 2) Какова вероятность (в %) получения в $F_2$ котенка, фенотипически похожего на персидского? 3) Какова вероятность (в %) получения в $F_2$ длинношерстного палевого котенка?

**Задача 14.** У людей близорукость, кареглазие и праворукость доминируют над нормальным зрением, серыми глазами и леворукостью.

1. Выписать варианты генотипов родителей в семьях, где все потомки будут тригетерозиготными;

2. Каковы варианты генотипов и фенотипов детей в семье, где праворукая гомозиготная мать гетерозиготна по зрению и окраске глаз, а отец – левша, сероглазый, с нормальным зрением?

**Задача 15.** У человека серповидноклеточная анемия наследуется как неполностью доминантный признак: у рецессивных гомозигот развивается сильная анемия, которая обычно заканчивается смертельным исходом, а у гетерозигот анемия проявляется в лёгкой форме. Малярийный плазмодий не может усваивать аномальный гемоглобин, в связи с этим люди, имеющие ген серповидноклеточной анемии, не болеют малярией. В семье у обоих супругов лёгкая форма анемии.

1) Сколько типов гамет продуцирует каждый супруг?
2) Сколько разных фенотипов может быть среди детей этой пары?
3) Какова вероятность (в %) рождения в семье ребёнка с тяжёлой формой анемии?
4) Какова вероятность (в %) рождения в семье ребенка, устойчивого к малярии?
5) Какова вероятность (в %) рождения в семье ребенка, неустойчивого к малярии?

**Задача 16.** У людей нормальный размер глазных яблок контролирует доминантный ген, а рецессивный аллель обуславливает анофтальмию (отсутствие глазных яблок). У гетерозигот глазные яблоки уменьшены.

а) В семье у матери уменьшенные глазные яблоки, а у отца – нормальные. Возможно ли рождение у них больного ребенка?

б) В семье у обоих родителей уменьшенные глазные яблоки. Возможно ли рождение у них больного ребенка?

**Задача 17.** У людей окраска кожи (как расовый признак) контролируется 4-мя парами несцепленных генов. Чем больше в генотипе человека доминантных генов, тем темнее кожа, и наоборот. Составить ряд генотипов людей с уменьшением пигментации кожи – негров, темнокожих мулатов, светлокожих мулатов, белых.

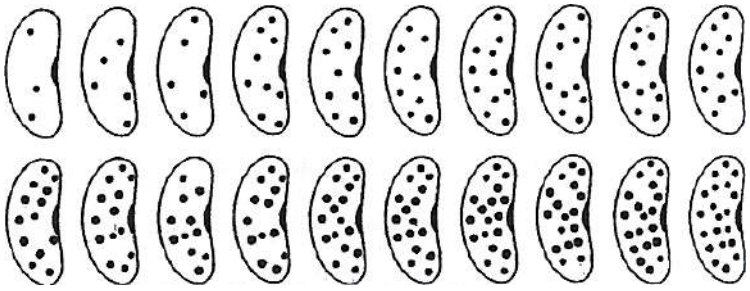
**Задача 18.** Возможно ли рождение белокожего ребенка в семье мулатов?

**Задача 19.** У человека отсутствие потовых желёз зависит от рецессивного сцепленного с полом гена. В семье отец и сын имеют эту аномалию, а мать здорова. 1) Какова вероятность (в %), что сын наследует эту аномалию от отца? 2) Какова вероятность (в %) рождения в этой семье дочери с отсутствием потовых желёз?

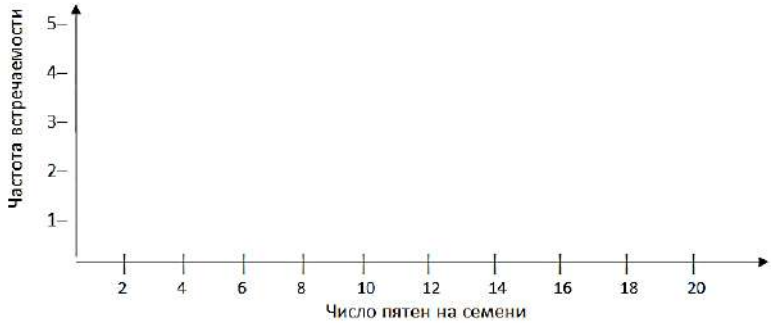
**Задача 20.** У кошек гены рыжего и чёрного цвета аллельны и локализованы в Х-хромосоме. Они предаются независимо, в связи с чем гетерозиготы имеют пёструю (цветную) окраску. 1) Какое количество разных фенотипов можно получить при скрещивании трёхцветной кошки с чёрным котом? 2) Какова вероятность (в %) появления трёхцветного кота?

**Задача 21.** У человека ген, вызывающий гемофилию, рецессивен и находится в Х-хромосоме, а альбинизм обусловлен аутосомным рецессивным геном. У родителей, нормальных по этим признакам, родился сын альбинос и гемофилик. 1) Какова вероятность (в %) того, что у их следующего сына проявятся оба аномальных признака? 2) Какова вероятность (в %) рождения в этой семье здоровых детей?

**Задача 22.** Рассмотрите рисунок. Постройте вариационный ряд распределения числа пятен на семенах фасоли, определите $M_o$ и M.



Составьте вариационную кривую распределения числа пятен на семенах фасоли.




Сделайте вывод о норме реакции данного признака.

**Задача 23.** В двух параллельных восьмых классах измерили рост 85 учащихся. Результаты следующие (см. таблицу):

| Группы (в см разницей в 5 см) (v) | Число вариант (P) (учащихся) |
|---|---|
| 140-144 | 1 |
| 145-149 | 6 |
| 150-154 | 15 |
| 155-159 | 23 |
| 160-164 | 21 |
| 165-169 | 8 |
| 170-174 | 5 |
| 175-179 | 3 |
| 180-184 | 2 |
| 185-189 | 1 |

а) Постройте вариационную кривую роста учащихся;
б) Определите моду ($M_o$) и среднюю величину (M);
в) Сделайте вывод о норме реакции данного признака.
г) Объясните, какое практическое значение имеет изучение изменчивости роста людей.

**Задача 24.** Два брата – идентичные близнецы Г и П росли порознь в различных детдомах, а два брата Л и М – тоже идентичные близнецы – росли вместе в одной семье. Исследование этих близнецов дало следующие результаты:

| Сравниваемые признаки | | 1-я пара близнецов | | 2-япара близнецов | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Г | П | Л | М |
| 1 | Рост (см) | 150 | 151,2 | 160 | 161,6 |
| 2 | Вес (кг) | 50 | 54 | 54 | 56 |
| 3 | Косолапость | – | – | – | – |
| 4 | Увлеченность учением | – | + | + | + |
| 5 | Интерес к математике | – | + | + | + |
| 6 | Умственное развитие | среднее | высокое | Среднее | среднее |
| 7 | Эпилепсия | – | – | + | + |
| Социальные условия | | Разные | | в основном одинаковые | |

На основе анализа и сравнения этих данных сделайте вывод какие признаки из указанных, по вашему мнению, наследственные и зависят в основном от генотипа.

**Задача 25.** Голубоглазый мужчина, оба родителя которого имели карие глаза, женился на кареглазой женщине, у отца которой глаза карие, а у ее матери – голубые. От этого брака родился один голубоглазый сын. Определите генотипы каждого из упомянутых лиц и составьте схему их родословной.

**Задача 26.** В семье родился голубоглазый темноволосый ребенок, похожий по этим признакам на отца. Мать у ребенка кареглазая темноволосая. Бабушка по материнской линии – голубоглазая, темноволосая, дедушка – кареглазый, светловолосый, а бабушка и дедушка по отцовской линии – кареглазые темноволосые.

Составьте схему родословной этой семьи и определите:

а) каковы генотипы всех упомянутых лиц;

б) какова вероятность рождения в этой семье голубоглазого светловолосого ребенка;

в) какова вероятность рождения кареглазого светловолосого ребенка.

**Задача 27.** В семье родился сын, страдающий наследственной болезнью из-за отсутствия потовых желез. Оба родителя ребенка, а также бабушки и дедушки по материнской и отцовской линиям по фенотипу были здоровыми (с нормальной кожей), но сестра бабушки по отцовской линии страдала от отсутствия потовых желез. Определите генотипы упомянутых лиц и составьте схему родословной этого рода.

**Задача 28.** Используя сведения о проявлении признаков у всех родственников по прямой линии (домашнее задание) сведите их в таблицу (в правой графе – название признака, в левой – перечень родственников и форма проявления у них указанного признака), составьте родословные по этим признакам, проанализируйте их, определите тип наследования (доминантный или рецессивный) рассматриваемых признаков.

Критерии оценки:

− **«отлично»** выставляется студенту, если проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана.

− **«хорошо»** выставляется студенту, если проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Представляемая информация систематизирована и последовательна.

− **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если проблема раскрыта не полностью. Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна.

− **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если проблема не раскрыта. Представляемая информация логически не связана.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

*Основная литература*


1. Биология в таблицах, схемах и рисунках: учебное пособие. Часть 1 / авторы-составители А.Ф. Морозова, Е.В, Сафоненкова. – Смоленск: СГУС, 2023. – 86 с.
2. Общая биология: учебное пособие / авт. составитель А.Ф. Морозова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2013. – 88 с.
3. Морозова А.Ф. Краткий курс лекций по биологии (часть 1): учебное пособие / А.Ф. Морозова. - Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2018. - 112 с.
4. Морозова А.Ф. Краткий курс лекций по биологии (часть 2): учебное пособие / А.Ф. Морозова. - Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2018. - 170 с.
5. Морозова А.Ф. Практикум по биологии: учебное пособие / А.Ф. Морозова. - Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2017. - 112с.


*Дополнительная литература*


1. Алферова, Г. А. Генетика: учебник для вузов / Г. А. Алферова, Г. П. Подгорнова, Т. И. Кондаурова; под редакцией Г. А. Алферовой. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 200 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-07420-8. - URL: https://urait.ru/bcode/490670
2. Биология в 2 ч. Часть 1 : учебник для вузов / В. Н. Ярыгин [и др.] ; под редакцией В. Н. Ярыгина, И. Н. Волкова. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 427 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04092-0. — URL: https://urait.ru/bcode/490651
3. Биология в 2 ч. Часть 2 : учебник для вузов / В. Н. Ярыгин [и др.] ; под редакцией В. Н. Ярыгина, И. Н. Волкова. — 7-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 347 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04094-4. — URL : https://urait.ru/bcode/490652
4. Генетика: учебник для вузов / П. С. Катмаков, В. П. Гавриленко, А. В. Бушов, Е. И. Анисимова; под общей редакцией П. С. Катмакова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 278 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14484-0. - URL: https://urait.ru/bcode/477697

5. Генетика человека: учебное пособие / В.Г. Зенкина, О.А. Солодкова, Г.Г. Божко и др. – Владивосток: Медицина ДВ, 2019. – 92 с. - ISBN 978-5-98301-157-1. - URL: https://rucont.ru/read/4539361?file=707818&f=4539361
6. Ердаков, Л. Н. Биологические ритмы: учебное пособие для вузов / Л. Н. Ердаков, О. Н. Чернышова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 171 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14430-7. - URL: https://urait.ru/bcode/497028
7. Ленченко, Е. М. Цитология, гистология и эмбриология: учебник для вузов / Е. М. Ленченко. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 347 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08185-5. - URL: https://urait.ru/bcode/491898
8. Павлова, Е. И. Экология : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Е. И. Павлова, В. К. Новиков. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-17233-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532655 (дата обращения: 11.12.2023).
9. Шилов, И. А. Экология : учебник для среднего профессионального образования / И. А. Шилов. — 7-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 539 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18359-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/534845 (дата обращения: 11.12.2023).
10. Юдакова, О. И. История и методология биологии: выдающиеся биологи: учебное пособие для вузов / О. И. Юдакова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 264 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10824-8. - URL: https://urait.ru/bcode/494689

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины электронных

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». – Режим доступа: https://biblioclub.ru
2. Межотраслевая электронная библиотека (ЭБС) на базе технологии Контекстум «Национальный цифровой ресурс «Руконт». – Режим доступа: https://rucont.ru
3. Образовательная платформа «Юрайт» – Режим доступа: https://urait.ru
4. Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». – Режим доступа: http://window.edu.ru
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. – Режим доступа: http://elibrary.ru

6. Российская государственная библиотека. – Режим доступа: http://www.rsl.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Спортивная электронная библиотека, которая содержит электронные версии книг, периодических изданий, популярные и научные статьи [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: http://sportfiction.ru/books
2. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: https://sportmed.ru

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

*Методические указания по подготовке к лекционным занятиям*

Приступая к изучению материала по дисциплине «Биологические основы физической культуры и спорта» помните, что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием примеров.

*Методические указания по подготовке к практическим и лабораторным занятиям*

Практические занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

*Методические указания по самостоятельной работе студентов*

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа студентов предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д. Значимость самостоятельной работы студентов выходит далеко за рамки отдельного предмета, в связи, с чем выпускающие кафедры должны разрабатывать стратегию формирования системы умений и навыков самостоятельной работы.

Студентам при освоении курса «Биологические основы физической культуры и спорта» с самого начала необходимо обратить внимание на усвоение сложных биологических понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов. Студентам следует усвоить основные понятия по всем разделам и темам дисциплины.

В разделе I «Общие принципы организации и функционирования живых систем» необходимо обратить внимание на систему биологических наук, основные направления развития современной биологии, методы исследования в биологии, а также назначение биологических знаний в теории и практике физкультуры и спорта. Также необходимо обратить внимание на основные уровни организации живой материи, понимать на каких уровнях протекают те или иные процессы в биосистемах. В этом разделе студенты знакомятся с основными свойствами живого, многие из которых будут детально рассмотрены в других разделах курса. Знание форм существования живых организмов, а также изучение строения, функций и размножения разных типов клеток необходимо для понимания механизмов и процессов, изучаемых в следующих разделах. В темах раздела рассматриваются принципы воспроизведения и развития живых организмов. Студентам необходимо глубоко разобраться в общебиологическом понятии «онтогенез», его этапах, стадиях, механизмах. В этом разделе также будут рассмотрены характеристика процессов роста и развития, влияние экзо- и эндогенных факторов на процессы роста и развития, законы ауксологии и использование законов ауксологии в спортивной практике. В этом разделе студенты знакомятся с понятием и видами гомеостаза, восстановительными процессами в организме, регенерацией органов и тканей, с особенностями проявления регенерации у спортсменов в период отдыха, суперкомпенсацией в восстановительном периоде. Знание законов биологической ауксологии, механизмов, видов гомеостаза и регенерации позволит в дальнейшем, при изучении других дисциплин медико-биологического цикла, а также спортивных дисциплин, более глубоко уяснить закономерности спортивной тренировки. В этом разделе также будут рассмотрены общие закономерности старения. Особое внимание необходимо уделить понятию «Биологический возраст», критериям его оценки, т.к. физические нагрузки разрабатываются тренерами и преподавателями именно с учетом биологического возраста.

В разделе II «Основы генетики» будут рассмотрены молекулярные основы наследственности и изменчивости как особых свойств биосистем,

уникальных и универсальных для всего живого. Студенты должны ознакомиться с хромосомной теорией наследственности, глубоко изучить законы наследственности, уметь давать им формулировки, объяснять их с помощью схем, решать задачи по генетике. Также в этом разделе студенты познакомятся с особенностями, направлениями и методами генетики человека. Особое внимание необходимо обратить на наследственные болезни человека, их причины и профилактику, а также на вредное влияние мутагенов: алкоголя, наркотиков, никотина на генетический аппарат клетки. Студентам следует обратить особое внимание на генетическое обоснование эволюционного процесса, знать содержание закона Харди-Вайнберга, его значение и использование как основы популяционно-статистического метода, пользоваться им для решения задач. Студенты должны ознакомиться с понятием «популяционная генетика», представлять цели, задачи этого раздела биологии.

## Требования к оформлению реферата

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования. В связи с этим к нему должны предъявляться требования по оформлению, как к научной работе.

Текст излагается на одной стороне белой писчей бумаги формата А4 (210 297) четким и разборчивым почерком черными, синими или фиолетовыми чернилами. На каждой странице должно быть 28-30 строк и 60-64 знака в строке. Текст может выполняться печатным способом с использованием компьютера и принтера через полтора интервала. Шрифт TimesNewRoman. Цвет шрифта должен быть чёрным, высота букв, цифр и других знаков – не менее 1,8 мм (кегль не менее 12). Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определённых терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. По всем сторонам листа оставляют поля от края листа. Размеры: левого поля – 30 мм; правого поля - 10 мм; верхнего поля – 20 мм; нижнего поля – 20 мм.

Объём реферата составляет 20 листов рукописного или 15 листов печатного текста.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю. Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется, в какой организации выполняется работа, далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Титульный лист и листы, на которых располагают заголовки структурных частей студенческих работ "РЕФЕРАТ", "СОДЕРЖАНИЕ", "ВВЕДЕНИЕ", "ЗАКЛЮЧЕНИЕ", "СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ

ИСТОЧНИКОВ", "ПРИЛОЖЕНИЯ", «РЕЦЕНЗИЯ", "ОТЗЫВ" не нумеруют, но включают в общую нумерацию работы.

Заголовки структурных частей студенческих работ "РЕФЕРАТ", "СОДЕРЖАНИЕ", "ВВЕДЕНИЕ", "ЗАКЛЮЧЕНИЕ", "СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ", "ПРИЛОЖЕНИЯ", "РЕЦЕНЗИЯ", "ОТЗЫВ" и заголовки разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и писать (печатать) прописными буквами, не подчеркивая.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка. В рефератах и дипломных работах использованные источники следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-84 с обязательным приведением названий работ.

## Требования к выполнению контрольной работы

Контрольная работа – одна из форм контроля знаний студентов заочной формы обучения. Выполнение контрольной работы:

а) является важным средством самоконтроля;

б) прививает навыки организации самостоятельной работы;

в) развивает мышление;

г) служит основой глубокого усвоения учебного материала;

д) способствует активной подготовке к зачету;

е) прививает навыки, необходимые для написания курсовых и дипломных работ.

Контрольная работа выполняется рукописным способом аккуратным, разборчивым, легко читаемым почерком на каждой странице ученической тетради. Объем контрольной работы не ограничен. Оптимальным считается объем около 12 – 18 страниц, выполненных с интервалом в 0,5 см. Страницы должны иметь поля, которые служат для пометок преподавателя. Нумеруются страницы арабскими цифрами в центре нижней части листа.

На обложке тетради обязательно указывается дисциплина, по которой пишется работа, номер варианта, курс, группа, факультет, шифр зачетной книжки, фамилия, имя, отчество студента.

Студент выполняет контрольную работу самостоятельно. Ответы на вопросы следует начинать с названия раздела, номера и полного названия вопроса.

Выполняя контрольную работу студенту необходимо показать умение правильно, кратко и четко излагать материал и наиболее полно раскрыть содержание выбранной темы.

В конце работы указывается список используемой литературы. Список используемой литературы демонстрирует уровень самостоятельной работы студента. Список должен содержать не менее 5 источников, в том числе учебные пособия, периодическую литературу, энциклопедические издания, словари и пр.

Список литературы должен соответствовать ГОСТ 7.1–84 (Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления).

Номер контрольной работы определяется по последней цифре номера зачетной книжки.

Контрольная работа представляется студентом лично к следующей экзаменационной сессии. Без защиты контрольной работы студент к зачету по соответствующей дисциплине не допускается.

## 11.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| 1. | Лаборатория кафедры №№ 403-404 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Количество посадочных мест: для студентов – 10; для преподавателя – 1.<br>Перечень технических средств обучения:<br>1. Лазерные терапевтические комплексы Калужского медико-технического лазерного центра «Узор 3К», «Узор 3КС»<br>2. Велоэргометрическое тестирование с использованием велоэргометра «MONARK» В частности, механический велоэргометр «Ergomedic 894EPeak» фирмы | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Windows Professional 8.1 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Sl 8.1 Russian Academic OPEN 1 License No level |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | «MonarkExerciseAB».<br>3. Скрининговая оценка функционального состояния организма с использованием АПК «Динамика-100»<br>4. Стационарный прибор «MetaLyzer 3B-R2», производства компании «CORTEXBiophysikGmbH» и программного приложения «MetaSoft 3»<br>5. Аппаратно-программный комплекс для топографического картирования электрической активности мозга «НЕЙРО-КМ»<br>6. Диагностическая система, электрокардиограф SchillerCardiovitCS-200 с принадлежностями; персональный компьютер ПК iRuHome 510 Corei5, МФУ лазерный Samsung ScX-3405/XEV (принтер/сканер/копир), 2 ноутбука Samsung 300E5A<br>7. Вариабельность сердечного ритма «Варикард 2.52», РОМЕНА г. Москва, программное обеспечение ISCIM.<br>8. Оценка уровня перфузии кровотока и лимфы, механизмов регуляции кровотока, уровня потребления кислорода в митохондриях клетки по концентрации коферментов НАДН и ФАД (ЛАЗМА г. Москва). | Legalization Get Genuine, Прикладное ПО, пакет офисных приложений Microsoft Open License, Тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 63393854, продукт Microsoft Office 2013 Russian Academic OPEN 1 License No Level. Антивирусное программное обеспечение – Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License номера лицензий: 13C8-180912-095410-983-1101 (12.09.2018); 2304-170922-065924-300-631 (22.09.2017); 1E40-160907-064819-810-433 (07.09.2016) 1B08-150918-015252 (18.09.2015) 1B08-150918-015252 (22.09.2014) |
| 2. | Методический кабинет № 401 – специализированный кабинет для | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов | -//- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | самостоятельной работы | – 6; для преподавателя – 1. | |
| 3. | Аудитория № 420 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см. Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 4, в составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО). | -//- |
| 4. | Аудитория № 422 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130 см. Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 4, в составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPS i5-10300H/DDR4-8GB/SSD-256GB в комплекте с программным обеспечением (ПО). | -//- |
| 5. | Аудитория № 425 - помещение | Укомплектована специализированной мебелью и | -//- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 40; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная одноэлементная 300*130см. Перечень технических средств обучения: Программно-аппаратный образовательный комплекс Тип 3, в составе: интерактивная панель EDFLAT EDF-86UH2.V2 со встроенным модулем OPSi7-10850H/DDR4-16GB/SSD-512GB/4K60Hz в комплекте с программным обеспечением (ПО). | |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | | |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

СОГЛАСОВАНО
Ответственный за ОПОП
профиль «Физическая реабилитация»
зав. кафедрой спортивной медицины и
адаптивной физической культуры Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 11
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ЭТИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

Направленность (профиль программы): «физическая реабилитация»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 2
Семестр – 3,4
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработала:
Ситкина М.Г., к.п.н., доцент

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


1. Выписка из ФГОС 3++……..… 3
2. Результаты обучения по дисциплине…….…… 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……..… 9
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…… 10
5. Содержание дисциплины…….. 10
   - 5.1. Количество часов по видам занятий…… 10
   - 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…… 11
     - 5.2.1. Содержание лекционных занятий…… 11
     - 5.2.2. Содержание практических занятий…… 11
6. Самостоятельная работа студентов……. 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.. 16
   - 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 16
   - 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……..… 22
     - 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… 22
     - 7.2.2. Темы рефератов ……... 22
     - 7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)…….…. 23
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины……...… 24
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……... 25
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……..…….. 26
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..…. 27
12. ПРИЛОЖЕНИЕ…….….. 29

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Этика в профессиональной деятельности» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

Типы профессиональных задач:

- педагогические
- развивающие
- реабилитационные (восстановительные)
- компенсаторные
- профилактические
- научно-исследовательские
- организационно-управленческие

Профессиональные стандарты (ПС):

01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);

05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре;

05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы магистратуры (п. 6.7.).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:
УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
ПК-4 – способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- правила профессиональной этики и «деонтологии»<br>- этические нормы в области спорта;<br>- основы коммуникативного общения;<br>- техники эффективной коммуникации с реабилитантами с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и др. нарушениями);<br>- способы эффективного общения в среде разного социального статуса, уровня развития, агрессивности.<br>- соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики.<br>**Уметь:**<br>- вести переговоры и согласовывать главные цели, задачи, мероприятия индивидуального маршрута реабилитации со всеми его | 01.001. Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br><br>A/03.6 Развивающая деятельность. | УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. |

| | | |
|---|---|---|
| участниками, организовывать продуктивное взаимодействие в реабилитационной команде;<br>- выяснять мнение реабилитантов о качестве и объеме предоставляемых услуг;<br>- логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь;<br>- мотивировать реабилитанта (законных представителей) на активное участие в реабилитационном процессе, вырабатывание собственной ответственной позиции<br>- критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков;<br>- осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности;<br>- проявлять позитивное отношение к реабилитанту, терпимость, выражать ему эмоциональную поддержку;<br>- соблюдать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их:<br>- анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.<br>- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;<br>- защищать достоинство и интересы | | |

| | | |
|---|---|---|
| обучающихся, помогать лицам, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- Выстраивать партнерское взаимодействие с родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач, использовать методы и средства для их психолого-педагогического просвещения;<br>- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции;<br>- устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и их родителями (законными представителями), другими педагогическими и иными работниками.<br>**Иметь опыт:**<br>- выявления и разрешения спорных вопросов, возникающих в ходе работы с реабилитационным случаем;<br>- владения приемами рефлексивного, активного слушания в профессиональном взаимодействии;<br>- рассмотрения жалоб реабилитантов и поставщиков реабилитационных услуг;<br>- владения культурой мышления, способностью к общению, анализу, восприятию информации;<br>- владения способами совершенствования коммуникативных знаний и умений;<br>- технологией работы со стрессом, дистрессом и его последствиями;<br>формами разрядки нервно- | | |

| | | |
|---|---|---|
| эмоционального напряжения;<br>- создание позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также с различными (в том числе ограниченными) возможностями здоровья | | |
| **Знать:**<br>- правила профессиональной этики и деонтологии;<br>- программы и учебники по преподаваемому предмету;<br>- этические нормы в области спорта;<br>- критерии оценки индивидуальной нуждаемости гражданина в реабилитационной помощи;<br>- технология организации реабилитационной команды, методы продуктивного командного взаимодействия;<br>- техники эффективного ведения переговоров и разрешения конфликтных ситуаций с реабилитантами, членами их семьей, лицами, осуществляющими уход, специалистами различных служб и организаций;<br>- способы мотивации реабилитанта на эффективное взаимодействие со специалистами и принятие ответственности за ход и результаты реабилитации;<br>- способы мобилизации мотивационной сферы реабилитанта, позволяющие ему сделать выбор здорового образа жизни, социально приемлемого поведения;<br>- этические нормы в области спорта. | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br><br>A/03.6 Развивающая деятельность.<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с | ПК-4 – способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания |

| | | |
|---|---|---|
| **Уметь:**<br>- проводить рефлексию различных точек зрения на изменения общего состояния и жизненной ситуации реабилитанта и соответствие этих изменений реабилитационным целям для достижения консенсуса между участниками процесса реабилитации и определения оптимальных решений по дальнейшим необходимым действиям;<br>- обсуждать с реабилитантом и значимыми членами его окружения ограничения и ресурсы реабилитанта, владеть способами мобилизации ресурсов;<br>- получать и анализировать информацию, полученную от реабилитанта и поставщиков реабилитационных услуг<br>- владеть основными методами и способами медиации и использовать их для урегулирования отношений и согласования индивидуального маршрута реабилитации со всеми его участниками;<br>- соблюдать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации;<br>- проводить деловые переговоры и осуществлять деловую переписку»<br>- обеспечивать благоприятный морально-психологический климат в коллективе, предупреждать и разрешать конфликтные ситуации;<br>- владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;<br>- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции;<br>- устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и | ограниченными возможностями здоровья | |

| | | |
|---|---|---|
| их родителями (законными представителями), другими педагогическими и иными работниками;<br>- Владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;<br>- осуществлять эффективные коммуникации с подчиненными и делегировать полномочия.<br>**Иметь опыт:**<br>- выяснение удовлетворенности реабилитанта и его ближайшего окружения достигнутыми в ходе реализации индивидуального маршрута реабилитации результатами;<br>- проведение обучающих тренингов для специалистов учреждений социальной сферы;<br>- консультирование деятельности специалистов учреждений социальной сферы, профессиональная поддержка членов реабилитационных команд, участвующих в реализации индивидуального маршрута реабилитации;<br>- формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Этика в профессиональной деятельности» относится к элективным дисциплинам (Б1.В. ДВ.02.01.). В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: русский язык и

культура речи, культурология, теория и организация адаптивной физической культуры.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 34 | 50 | 58 |
| Лекции | | - | - | - |
| Семинары | | 8 | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | | Зачёт 4 |
| Самостоятельная работа | | 96 | 46 | 50 |
| Общая трудоёмкость | часы | **108** | 50 | 58 |
| | ЗЕ | **3** | | |

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 30 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы бакалавриата (п. 6.7.).

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Самостоятельная работа |
| Тема 1. Теоретические основы этики | | - | 2 | 12 |
| Тема 2. Особенности профессиональной этики | | - | 2 | 14 |
| Тема 3. Особенности профессиональной деятельности специалиста по АФК | | - | - | 14 |
| Тема 4. Внешний облик делового | | - | - | 14 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| человека | | | | |
| Тема 5. Речевой этикет | | - | 2 | 14 |
| Тема 6. Понятие «общение» | | - | - | 12 |
| Тема 7. Этика общения с инвалидами разных нозологических групп | | - | 2 | 16 |
| Всего: | **104 (+4 часа зачет)** | **-** | **8** | **96** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

В данной дисциплине лекционных занятий не предусмотрено.

### 5.2.2. Содержание семинарских занятий

### Тема 1. Теоретические основы этики (2 часа)

Вопросы для обсуждения: понятие этики как науки; категориальный аппарат этики (три группы категорий); мораль в жизни человека; понятие и сущность этикета; история этики.

Изучение темы направлено на приобретение **знаний** основ коммуникативного общения; особенностей и структуры перцептивного понимания собеседника, особенно с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и построения грамотного коммуникативного поведения с ними; **умений** логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь; критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности; **навыков** владения приемами рефлексивного, активного слушания в профессиональном взаимодействии; культурой мышления, способностью к общению, анализу, восприятию информации; способами совершенствования коммуникативных знаний и умений; технологией работы со стрессом, дистрессом и его последствиями; формами разрядки нервно-эмоционального напряжения (УК-3, ПК-4).

**Литература:** основная: 1,2. дополнительная: 1,2,3.

**Тема 2. Особенности профессиональной этики (2 часа)**

Вопросы для обсуждения: сущность профессиональной этики; происхождение профессиональной этики; виды профессиональной этики; принципы и нормы профессиональной этики; классификация этических кодексов; кодекс Фейр Плей (fair play).

Изучение темы направлено на приобретение знаний основ коммуникативного общения; особенностей и структуры перцептивного понимания собеседника, особенно с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и построения грамотного коммуникативного поведения с ними; умений логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь; критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности; навыков владения приемами рефлексивного, активного слушания в профессиональном взаимодействии; культурой мышления, способностью к общению, анализу, восприятию информации; способами совершенствования коммуникативных знаний и умений; технологией работы со стрессом, дистрессом и его последствиями; формами разрядки нервно-эмоционального напряжения (УК-3, ПК-4).

**Литература:** основная: 1,2. дополнительная: 1,2,3.

**Тема 5. Речевой этикет (2 часа)**

Вопросы для обсуждения: Понятие и особенности речевого этикета; устное деловое общение; языковые нормы устного делового общения; письменное деловое общение.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о понятии и особенностях речевого этикета; языковых нормах устного делового общения; умений выстраивать официально-деловой стиль письменной речи; ведения деловой беседы (конкретные примеры); навыков устного делового общения; письменного делового общения; составления визитных карточек, деловых разговоров по телефону. (УК-3, ПК-4).

**Литература:** основная: 1,2. дополнительная: 2,3,5.

**Тема 7. Этика общения с инвалидами разных нозологических групп (2 часов)**

Вопросы для обсуждения: философия независимой жизни (декларация независимости инвалида); общие правила этикета при общении с инвалидами; правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими

трудности при передвижении; правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушение зрения или незрячими; правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушения слуха или глухими; правила этикета при общении с инвалидами, имеющими задержку в развитии и проблемы общения, умственные нарушения; правила этикета при общении с инвалидами, имеющими психические нарушения; правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими затруднения в речи.

Изучение темы направлено на приобретение знаний основ коммуникативного общения; особенностей и структуры перцептивного понимания собеседника, особенно с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья и построения грамотного коммуникативного поведения с ними; умений логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь; критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков; осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности; навыков владения приемами рефлексивного, активного слушания в профессиональном взаимодействии; культурой мышления, способностью к общению, анализу, восприятию информации; способами совершенствования коммуникативных знаний и умений; технологией работы со стрессом, дистрессом и его последствиями; формами разрядки нервно-эмоционального напряжения (УК-3, ПК-4).

**Литература:** основная: 4,5 дополнительная: 3,4,5.

## 6. Самостоятельная работа студентов

На самостоятельную работу студентов отводится 74 часов, которые необходимы для изучения учебного материала. При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п\п | Содержание работы<br>Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | **Теоретические основы этики**. Понятие этики как науки; категориальный аппарат этики (три группы категорий); мораль в жизни человека; понятие и сущность этикета; история этики. | 12 | Устный опрос<br>реферат |
| 2. | **Особенности профессиональной этики.** Сущность профессиональной | 14 | Письменный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | этики; происхождение профессиональной этики; виды профессиональной этики; принципы и нормы профессиональной этики; классификация этических кодексов; кодекс Фейр Плей (fair play). | | реферат |
| 3. | **Особенности профессиональной деятельности специалиста по АФК.** Роль АФК в современном обществе; цели и задачи АФК как фактора формирования гармоничной личности человека с особыми возможностями здоровья (ОВЗ); требования к личности специалиста по АФК; требования к квалификации и профессиональным качествам специалистов по АФК. | 14 | Устный опрос реферат |
| 4. | **Внешний облик делового человека.** Манеры поведения и имидж; особенности внешнего вида; одежда делового человека. | 14 | Устный опрос, мультимедийное сообщение |
| 5. | **Речевой этикет.** Понятие и особенности речевого этикета; устное деловое общение; языковые нормы устного делового общения; письменное деловое общение. | 14 | Письменный опрос, реферат |
| 6. | **Понятие «общение».** Правила и стили педагогического взаимодействия; основные этические принципы общения (авторитарный, демократический, либеральный); термин «язык тела» и его составляющие (мимика, жесты, интонация, покраснение или бледность кожных покровов и др.); конфликты, их структура, виды и типы. | 12 | Устный опрос, мультимедийное сообщение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7. | Этика общения с инвалидами разных нозологических групп. Философия независимой жизни (декларация независимости инвалида); общие правила этикета при общении с инвалидами; правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими трудности при передвижении; правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушение зрения или незрячими; правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушения слуха или глухими; правила этикета при общении с инвалидами, имеющими задержку в развитии и проблемы общения, умственные нарушения; правила этикета при общении с инвалидами, имеющими психические нарушения; правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими затруднения в речи. | 16 | Устный опрос, подготовка мультимедийное сообщение |
| | Итого | 96 | |

**Основная литература:**

1. Скляр, Н.А. Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.А. Васильева, Н.А. Скляр .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013 .— 292 с. — ISBN 978-5-350-00280-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258607

2. Барышева А.Д. Этика и психология делового общения (сфера сервиса) : учебное пособие / А.Д. Барышева, Ю.А. Матюхина, Н.Г. Шередер. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2011. – 256 с.

**Дополнительная литература:**

1. Миронова, Т. Л. Профессиональная направленность личности [Электронный ресурс]: монография / Л. Д. Шагдурова, Т. Л. Миронова. — Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2013 .— 170 с. : ил. — ISBN 978-5-9793-0553-0. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/216190

2. Полякова, Я. С. Глоссарий по этике [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Я. С. Полякова. — Волгоград : ВГАФК, 2012. — 24 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233132

3. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. Проф. В.Н. Лавриненко. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.

4. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2014. – Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258

5. Петров, А.В. Спортивная этика : электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.В. Петров. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/641007/info

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| **Компетенции** | **Трудовые функции (при наличии)** | **Индикаторы достижения компетенции** |
|---|---|---|
| УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. | 1.001. Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br><br>А/03.6 Развивающая деятельность. | **Знает (пороговый уровень):**<br>- правила профессиональной этики и «деонтологии»<br>- этические нормы в области спорта;<br>- основы коммуникативного общения;<br>- техники эффективной коммуникации с реабилитантами с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и др. нарушениями);<br>- способы эффективного общения в среде разного социального статуса, уровня развития, агрессивности.<br>- соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики.<br>**Умеет (продвинутый уровень):** |

| | | |
|---|---|---|
| | | - вести переговоры и согласовывать главные цели, задачи, мероприятия индивидуального маршрута реабилитации со всеми его участниками, организовывать продуктивное взаимодействие в реабилитационной команде;<br>- выяснять мнение реабилитантов о качестве и объеме предоставляемых услуг;<br>- логически верно, аргументированно и ясно строить устную и письменную речь;<br>- мотивировать реабилитанта (законных представителей) на активное участие в реабилитационном процессе, вырабатывание собственной ответственной позиции<br>- критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков;<br>- осознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности;<br>- проявлять позитивное отношение к реабилитанту, терпимость, выражать ему эмоциональную поддержку;<br>- соблюдать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их:<br>- анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу.<br>- формирование толерантности и |

| | | |
|---|---|---|
| | | навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать лицам, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- Выстраивать партнерское взаимодействие с родителями (законными представителями) детей раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач, использовать методы и средства для их психолого-педагогического просвещения;<br>- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции;<br>- устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и их родителями (законными представителями), другими педагогическими и иными работниками.<br>**Иметь опыт (эталонный уровень):**<br>- выявления и разрешения спорных вопросов, возникающих в ходе работы с реабилитационным случаем;<br>- владения приемами рефлексивного, активного слушания в профессиональном взаимодействии;<br>- рассмотрения жалоб реабилитантов и поставщиков реабилитационных услуг;<br>- владения культурой мышления, способностью к общению, анализу, восприятию информации;<br>- владения способами совершенствования |

| | | |
|---|---|---|
| | | коммуникативных знаний и умений;<br>- технологией работы со стрессом, дистрессом и его последствиями;<br>формами разрядки нервно-эмоционального напряжения;<br>- создание позитивного психологического климата в группе и условий для доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также с различными (в том числе ограниченными) возможностями здоровья |
| ПК-4 – способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом сенситивных периодов развития тех или иных психических или физиологических функций, а также структуры, характера, этиологии и патогенеза заболевания | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br><br>A/03.6 Развивающая деятельность.<br>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с | **Знает (пороговый уровень):**<br>- правила профессиональной этики и деонтологии;<br>- программы и учебники по преподаваемому предмету;<br>- этические нормы в области спорта;<br>- критерии оценки индивидуальной нуждаемости гражданина в реабилитационной помощи;<br>- технология организации реабилитационной команды, методы продуктивного командного взаимодействия;<br>- техники эффективного ведения переговоров и разрешения конфликтных ситуаций с реабилитантами, членами их семьей, лицами, осуществляющими уход, специалистами различных служб и организаций;<br>- способы мотивации реабилитанта на эффективное взаимодействие со специалистами и принятие ответственности за ход и результаты реабилитации;<br>- способы мобилизации |

| | | |
|---|---|---|
| | помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | мотивационной сферы реабилитанта, позволяющие ему сделать выбор здорового образа жизни, социально приемлемого поведения;<br>- этические нормы в области спорта.<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>- проводить рефлексию различных точек зрения на изменения общего состояния и жизненной ситуации реабилитанта и соответствие этих изменений реабилитационным целям для достижения консенсуса между участниками процесса реабилитации и определения оптимальных решений по дальнейшим необходимым действиям;<br>- обсуждать с реабилитантом и значимыми членами его окружения ограничения и ресурсы реабилитанта, владеть способами мобилизации ресурсов;<br>- получать и анализировать информацию, полученную от реабилитанта и поставщиков реабилитационных услуг<br>- владеть основными методами и способами медиации и использовать их для урегулирования отношений и согласования индивидуального маршрута реабилитации со всеми его участниками;<br>- соблюдать этические и деонтологические нормы в процессе коммуникации;<br>- проводить деловые переговоры и осуществлять деловую переписку»<br>- обеспечивать благоприятный морально-психологический климат в коллективе, предупреждать и разрешать конфликтные ситуации;<br>- владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их |

| | | |
|---|---|---|
| | | профилактики и разрешения;<br>- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции;<br>- устанавливать контакты с обучающимися разного возраста и их родителями (законными представителями), другими педагогическими и иными работниками;<br>- Владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;<br>- осуществлять эффективные коммуникации с подчиненными и делегировать полномочия.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>**-** выяснение удовлетворенности реабилитанта и его ближайшего окружения достигнутыми в ходе реализации индивидуального маршрута реабилитации результатами;<br>- проведение обучающих тренингов для специалистов учреждений социальной сферы;<br>- консультирование деятельности специалистов учреждений социальной сферы, профессиональная поддержка членов реабилитационных команд, участвующих в реализации индивидуального маршрута реабилитации;<br>- формирование общекультурных компетенций и<br>понимания места предмета в общей картине мира |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущая аттестация - опрос, написание и защита рефератов, подготовка мультимедийных сообщений.

Промежуточная аттестация - опрос по разделам, итоги контрольной недели.

Итоговая государственная аттестация - зачет 2 семестр.

### 7.2.2. Темы рефератов:

1. Роль АФК в современном обществе. Социальная значимость профессии «преподаватель АФК».
2. Сущность, структура, виды и этапы педагогического общения в сфере АФК.
3. «Язык тела» и деловой этикет.
4. Формирование навыков профессионального общения специалиста АФК.
5. Трудности и стереотипы педагогического общения.
6. Концепции отношения общества к инвалидам.
7. Роль имиджа педагога АФК как фактора формирования ценностей АФК.
8. Кодекс профессиональной этики педагога.
9. Роль педагога АФК в формировании ценности здорового образа жизни (ЗОЖ).
10. Нравственность как компонент духовной культуры.
11. Нормы поведения в общественных местах.

12. Профессиональные типы личности (реалистический, интеллектуальный, социальный, стандартный, предприимчивый, артистический).

13. Культура делового спора.

14. Кинесика и деловой этикет.

15. Понятие международного этикета.

16. Важнейшие моральные и этические учения. Учителя человечества. (Конфуций, Будда, Моисей, Иисус Христос, Мухаммед).

17. Важнейшие моральные и этические учения. Философы-моралисты (Сократ, Эпикур, Кант, Милль, Ницше).

18. Общие моральные понятия (идеал; добро и зло; долг и совесть; свобода; добродетель и порок; счастье).

19. Проблемы прикладной этики (рациональность и эгоизм; благотворительность; эвтаназия; смертная казнь; насилие во благо).

20. Общие правила этикета при общении с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья.

### 7.2.3. Вопросы к зачёту

1. Раскройте понятие этики как науки.
2. Раскройте содержание категориального аппарата этики.
3. Мораль в системе регуляторов поведения человека.
4. Раскройте понятие этикета и его сущность.
5. История возникновения и развития этики как науки.
6. В чем состоит сущность профессиональной этики.
7. Расскажите о истории зарождения профессиональной этики.
8. Каковы основные виды профессиональной этики.
9. Назовите принципы и нормы профессиональной этики.
10. Классификация этических кодексов.
11. Раскройте содержание кодекса «fair play».
12. В чем состоит роль адаптивной физической культуры (АФК) в современном обществе.
13. Перечислите цели и задачи АФК как фактора формирования гармоничной личности человека с особыми возможностями здоровья (ОВЗ).
14. Назовите основные требования к личности специалиста по АФК.
15. Какие требования предъявляются к квалификации и профессиональным качествам специалистов по АФК.
16. Опишите манеры поведения и имидж делового человека.
17. Раскройте особенности внешнего вида делового человека.
18. Каковы общие требования этикета к культуре деловой одежды.
19. Дайте понятие речевого этикета, перечислите его особенности.
20. На какие виды подразделяется деловое устное общение.
21. Перечислите языковые нормы устного делового общения.

22. Раскройте основные принципы письменного делового общения.

23. Назовите основные правила и стили педагогического взаимодействия.

24. Опишите основные этические принципы общения (авторитарный, демократический, либеральный).

25. Охарактеризуйте термин «язык тела» и его составляющие (мимика, жесты, интонация, покраснение или бледность кожных покровов и др.).

26. Конфликты, их структура, виды и типы.

27. Философия независимой жизни (декларация независимости инвалида).

28. Каковы общие правила этикета при общении с инвалидами.

29. Правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими трудности при передвижении.

30. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушение зрения или незрячими.

31. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушения слуха или глухими.

32. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими задержку в развитии и проблемы общения, умственные нарушения.

33. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими психические нарушения.

34. Правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими затруднения в речи.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Рекомендуемая литература (основная)*

1. Скляр, Н.А. Профессиональная этика в психолого-педагогической деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.А. Васильева, Н.А. Скляр .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013 .— 292 с. — ISBN 978-5-350-00280-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/258607

2. Барышева А.Д. Этика и психология делового общения (сфера сервиса) : учебное пособие / А.Д. Барышева, Ю.А. Матюхина, Н.Г. Шередер. – М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2011. – 256 с.

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

1. Миронова, Т. Л. Профессиональная направленность личности [Электронный ресурс]: монография / Л. Д. Шагдурова, Т. Л. Миронова. — Улан-Удэ : Бурятский государственный университет, 2013 .— 170 с. : ил. — ISBN 978-5-9793-0553-0. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/216190

2. Полякова, Я. С. Глоссарий по этике [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Я. С. Полякова. — Волгоград : ВГАФК, 2012. — 24 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233132

3. Психология и этика делового общения: Учебник для вузов / Под ред. Проф. В.Н. Лавриненко. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.

4. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт, 2014. – Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258

5. Петров, А.В. Спортивная этика : электрон. учеб.-метод. комплекс дисциплины / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, А.В. Петров. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. – Режим доступа: http://lib.rucont.ru/efd/641007/info

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

Базы данных и электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/

7. The Journal of Sports Science and Medicine (Спортивная наука и медицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

Периодические издания:

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки. Представлено основное содержание семинарского материала: термины и понятия, необходимые для освоения дисциплины, основные положения; весь курс разбит на темы в соответствии с учебной программой. Основная цель курса – формирование профессиональной компетенции будущего бакалавра по адаптивной физической культуре.

Изучая тему 1 обратить внимание на основные термины и понятия этики. Изучая тему 2 уделить особое внимание сущности, видам, принципам и нормам профессиональной этики. Изучая тему 3 необходимо уделить внимание требованиям к личности и профессиональным качествам педагога АФК. Изучая тему 4 уделить внимание особенностям внешнего вида и манерам делового человека. При изучении темы 5 обратить внимание на устное и письменное деловое общение, особенности речевого этикета. Изучая тему 6 внимательно изучить основные стили, правила и принципы педагогического общения. Изучая тему 7 уделить внимание правилам этикета при общении с инвалидами разных нозологических групп.

**Правила оформления рефератов.**

Работа оформляется на листах А4 (210х297 мм) 14 шрифтом с 1,5 строчным интервалом с соблюдением следующих размеров: верхнее – 20, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм.. Каждая строка не более 60-65

знаков, включая интервалы между словами. Каждая страница должна быть пронумерована (первая страница – титульный лист без номера, вторая страница – «оглавление» под номером 2), номера страниц указывать на середине верхней части листа без точек и литерных знаков.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия подразделов – строчными. Заголовки пишутся по центру, отделяя их от текста сверху и снизу 3 интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, при этом не допускаются переносы.

Текст должен делиться на абзацы по смыслу. Абзац начинается с красной строки (отступ – 5 печатных знаков).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

# ПРИЛОЖЕНИЕ

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ**
**защиты реферата**

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. | Вопрос 3. | | |
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

**Критерии оценки презентации**

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| Содержание | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения материала | 15 | | | |
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| Организация | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды представлены в логической последовательности | 15 | | | |
| Слайды распечатаны в формате А 4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

## Подготовка плакатов по теме «Этика общения с инвалидами разных нозологических групп»

Предлагается разбиться на группы по несколько человек и подготовить плакаты на одну из возможных тем:

1. Общие правила этикета при общении с инвалидами;
2. Правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими трудности при передвижении;
3. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушение зрения или незрячими;
4. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими нарушения слуха или глухими;
5. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими задержку в развитии и проблемы общения, умственные нарушения;
6. Правила этикета при общении с инвалидами, имеющими психические нарушения;
7. Правила этикета при общении с инвалидами, испытывающими затруднения в речи.

Когда плакаты будут готовы, студенты презентуют их, раскрывая выбранную ими тему, затем плакаты вывешиваются на стенд под порядковыми номерами. В течение недели всем студентам кафедры предлагается выбрать лучший плакат и положить в ящик для голосования соответствующую ему цифру. После подведения итогов голосования группа подготовивших данный плакат награждается символическими призами.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры

«14» ____мая_____ 2026 г.
Протокол №14
Заведующий кафедрой О.М. Бубненкова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____А. В. Мазурина
«28» ____мая_____ 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине по выбору

# ВОЗРАСТНАЯ МОРФОЛОГИЯ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки **49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»**

**Направленность (профиль программы) «Физическая реабилитация»**

Уровень: *бакалавриат*
Форма обучения: заочная
курс – 2
семестр – 3,4
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработал:
к.п.н., доцент Королева Л.В.

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….. 3
2. Результаты обучения по дисциплине ……..…… 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..…… 4
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……..… 5
5. Содержание дисциплины ……..…. 6
5.1. Количество часов по видам занятий …..…….. 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий …….. 6
5.2.1. Содержание практических занятий…….……..… 6
6. Самостоятельная работа студентов ……..…… 10
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации …..... 15
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…… 15
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……... 16
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……. 16
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине …….. 16
7.2.3. Устный опрос ……..... 17
7.2.4. Письменная (контрольная) работа …….. 18
7.2.5. Вопросы к зачету……..……..…….. 19
8. Перечень литературы …… 21
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины …….……. 21
9.1. Электронные библиотечные системы…… 21
9.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….…… 22
11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины …… 23

# 1. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017, № 942.Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки"в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) были внесены изменения.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

| **Типы задач профессиональной деятельности** | **Направленность (профиль)** |
|---|---|
| Педагогический<br>Развивающий<br>Реабилитационный (восстановительный)<br>Компенсаторный | Физическая реабилитация |

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-2 –Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

ПК-1 – Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>- Анатомия человека | Тренер-преподаватель по АФК и спорту С/03.6 | УК-2 |
| - Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся | Педагог А/03.6 | ПК-1 |
| Уметь:<br>- Использовать методики оценки физического развития и реализации физической, технической, тактической, психологической, теоретической, технико-конструкторской и интегральной подготовки студентов с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК и спорту С/03.6 | УК-2 |
| - Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся | Педагог А/03.6 | ПК-1 |
| Иметь опыт:<br>- Мониторинг результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК и спорту С/03.6 | УК-2 |
| - Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка | Педагог А/03.6 | ПК-1 |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

- Возрастная морфология относится к элективным дисциплинам Б1. В.ДВ.02.02 образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профиль подготовки «Физическая реабилитация»

•Учебную дисциплину «Возрастная морфология» (108 часов) студенты изучают на 2 курсе в 3 и 4 семестре, итоговая форма контроля –зачёт (4 семестр).

•Возрастная морфология является фундаментальной теоретической дисциплиной в курсе медико-биологической подготовки специалистов в области физической культуры для лиц отклонениями в состоянии здоровья.

•Для освоения данной дисциплины необходимы знания в области анатомии, естественнонаучных основ физической культуры, биохимии.

•Курс возрастной морфологии является основой для изучения таких дисциплин, как физиология человека, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, педагогики, психологии и безопасности жизнедеятельности, основы медицинских знаний.

• Рабочая программа дисциплины «Возрастная морфология» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (3/108).

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 3 | 4 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | | |
| Лекции | | | | |
| Семинары | | | | |
| Практические занятия | | 8 | 4 | 4 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 48 | 48 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | | |
| | **ЗЕ** | 3 | | |

### Виды учебной работы

Подготовка комплексного методического обеспечения: написание учебников и учебных пособий, конспектов лекций; разработка учебно-методических материалов по проведению всех видов занятий; подготовка методических материалов по всем видам и формам контроля знаний и по выполнению контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ. Составление рабочих учебных программ по вновь вводимым дисциплинам и переработка по действующей дисциплине. Работы, связанные с применением информационных технологий в учебном процессе. Работы по составлению заключений и рецензий на все виды учебно-методической литературы и изданий. Изучение и внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методик преподавания, эффективного использования новых информационных технологий и технических средств обучения.

# 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | |
|---|---|---|---|
| | | Практич. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 6 | 8 |
| **Раздел 1. Основы возрастной морфологии** | **36** | **2*** | **24** |
| 1.1.Основы возрастной морфологии | | 2 | |
| **Раздел 2. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата** | **34** | **2*** | **24** |
| 2.1. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата | | 2 | |
| **Раздел 3. Возрастные особенности развития систем обеспечения организма** | **34** | **2** | **24** |
| 3.1.Возрастные особенности развития систем обеспечения организма | | 2 | |
| **Раздел 4. Возрастные особенности развития регуляторных систем организма** | **36** | **2** | **24** |
| 4.1. Возрастные особенности развития регуляторных систем организма | | 2 | |
| Зачет | **4** | | **4** |
| Всего | **108** | **8 (100%)** | **100** |

* - занятия с использованием интерактивных форм обучения (50%)

## 5.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

*5.2.1. Содержание практических занятий (8 часов)*

### 1. ОСНОВЫ ВОЗРАСТНОЙ МОРФОЛОГИИ (2 часа)

Практическое занятие 1. «Основы возрастной морфологии» (2 часа).

Краткая история возрастной морфологии. Основные понятия. Цели и задачи раздела, теоретические основы возрастной морфологии. Методы исследований в морфологии. Предмет возрастной морфологии. Основные понятия. Значение возрастной морфологии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта. Понятие об онтогенезе. Факторы роста и развития. Понятие биологического возраста (БВ) и паспортного (хронологического, календарного) возраста. Определение термина «биологический возраст». Стадии онтогенеза. Возрастная периодизация. Биологическая зрелость и способы ее оценки. Костный возраст. Зубной возраст. Сосудистый возраст. Развитие первичных и вторичных половых признаков, «половая формула».

Закономерности изменения пропорций тела с возрастом. Вариант биологического развития. Понятие об акселерации и ретардации. Определение физического развития. Способы оценки физического развития. Основные параметры физического развития в различные возрастные периоды. Понятие о конституции. Морфологический подход к типологии человека. Школы конституционологии. Субъективные и объективные методики конституциональной диагностики. Тестография – методика оценки физической подготовленности. Компьютерная соматодиагностика. Дистанционная соматодиагностика.

Общая, частная конституция и конституционально-зависимые признаки. Генетические и фенотипические маркеры. Критерии реактивности. Критерии темпов развития. Соматотипы. Факторы формирования соматотипов. Соотношение темпов онтогенеза и конституционально-зависимых признаков.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о возрастной морфологии, её целях, задачах, методах исследования и связи с другими дисциплинами; об истории развития возрастной морфологии; о классификации морфологических наук; о единстве организма и среды, формы и функции в эволюционном и индивидуальном развитии человека; о значении возрастной морфологии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта, об основных параметрах физического развития в различные возрастные периоды и способах их оценки; о конституционально зависимых признаках и критериях реактивности, об основных понятиях акселерации и ретардации; стадий онтогенеза, возрастной периодизации; основных тенденций популяционной и индивидуальной акселерации и ретардации, об основных составляющих понятий «конституциональный тип», «соматический тип»; об основных параметрах физического развития в различные возрастные периоды и способах их оценки. умений определять степень физического развития методом индексов, стандартов; компоненты веса тела различными методами; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, определять топографическое положение основных органов и звеньев человеческого тела; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, определять по морфологической и педагогической схемам возрастной периодизации стадии онтогенеза; основные признаки акселерации и ретардации, вариант биологического развития по методике Р.Н.Дорохова; определять соматический тип по методу Хит-Картера; навыка (опыта) определения местонахождения основных органов и звеньев человеческого тела; соматического типа по различным методикам; составления индивидуального антропометрического профиля; по морфологической и педагогической схемам возрастной периодизации стадий онтогенеза; оценки варианта биологического развития; для формирования универсальных и профессиональных компетенций (УК-2, ПК-1).

Учебно-методическое обеспечение.

Мультимедийная установка, учебно-методические разработки, рентгенографические снимки. Схемы возрастной периодизации, схема «Акселерация и ретардация», учебно-методические разработки. Схема соматотипирования Дорохова Р.Н., Хит-Картера, антропометрический инструментарий.

## 2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (2 часа)

Практическое занятие 1.«Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата» (2 часа)

«Развитие костной системы в эмбриогенезе и на различных этапах онтогенеза», «Развитие мышечной системы в эмбриогенезе и на различных этапах онтогенеза» с презентацией. Особенности дифференцирования костной ткани. Порядок и сроки появления точек окостенения и синостозов в отдельных частях скелета. Развитие скелета в онтогенезе. Возрастные особенности развития мышечной системы в онтогенезе. Соматическая и висцеральная мускулатура. Функции скелетных мышц. Мышца как орган. Структурные и функциональные изменения мышц с возрастом. Основные движения различных звеньев тела в возрастном аспекте. Механизм внешнего дыхания в различные возрастные периоды.

Изучение темы направлено на приобретение:знаний об основных возрастных особенностях скелета и его соединений; приёмах первой помощи при травмах скелета; мышц пояса верхней конечности и свободной верхней и нижней конечности, мышц туловища и головы; о слабых местах брюшного пресса; об основных приёмах первой помощи при травмах.умений определять костный возраст по рентгенограммам; использовать приёмы первой помощи при травмах скелета; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований, охарактеризовать изменения мышечной системы в различные возрастные периоды под влиянием физических упражнений; использовать приёмы первой помощи при травмах; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований; навыка (опыта) определения костного возраста по рентгенограммам; оказания первой помощи при травмах скелета; для формирования универсальных и профессиональных компетенций (УК-2, ПК-1).

Учебно-методическое обеспечение.

Стенды с рентгенограммами. Мультимедийная установка. Скелет. Препараты (трупный материал) по разделу «Мышцы», планшеты и муляжи по данному разделу, учебно-методические разработки, мультимедийная установка.

## 3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИСТЕМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОРГАНИЗМА (2 ЧАСА).

Практическое занятие 1.«Возрастные особенности развития систем обеспечения организма» (2 часа)

Возрастные особенности строения и развития различных отделов пищеварительной системы. Проекция органов пищеварительной системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Функции пищеварительной системы их изменение с возрастом.

Возрастные особенности строения и развития различных отделов дыхательной системы. Проекция органов дыхательной системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Функции органов дыхательной системы их изменение с возрастом.

Возрастные особенности строения и развития различных отделов мочевой системы. Проекция органов мочевой системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Функции органов мочевой системы их изменение с возрастом.

Возрастные особенности строения и развития различных отделов мужской и женской половой системы. Проекция органов мужской и женской половой системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций органов мужской и женской половой системы.

Возрастные особенности строения и развития различных отделов сердечнососудистой системы. Проекция сердца и основных сосудов на поверхность тела в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций органов сердечнососудистой системы и изменения под влиянием физических упражнений.

Изучение темы направлено на приобретение: Знаний об основных возрастных особенностях органов пищеварительной, дыхательной, мочевой и половой систем организма; об основных приёмах первой помощи при чрезвычайных ситуациях; Умений охарактеризовать изменения систем обеспечения организма в различные возрастные периоды; проецирования внутренних органов на поверхность тела в различные возрастные периоды; использовать приёмы первой помощи при чрезвычайных ситуациях; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований. Навыка (опыта) проецирования внутренних органов на поверхность тела; оказания первой помощи при чрезвычайных ситуациях; для формирования универсальных и профессиональных компетенций (УК-2, ПК-1).

Учебно-методическое обеспечение. Препараты (трупный материал) по разделу, учебно-методические разработки, планшеты и муляжи по данному разделу, рентгенографические снимки, мультимедийная установка.

## 4. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕГУЛЯТОРНЫХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА (2 ЧАСА).

Практическое занятие 1.«Возрастные особенности развития регуляторных систем организма» (2 часа).

Возрастные особенности строения и развития различных отделов нервной системы. Топография образований нервной системы. Возрастные изменения функций органов нервной системы. Возрастные особенности

строения и развития желез эндокринной системы. Проекция крупных желез эндокринной системы на поверхность тела в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций желез эндокринной системы. Возрастные особенности строения и развития органов чувств. Топография органов чувств в различные возрастные периоды. Возрастные изменения функций органов чувств. Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных возрастных особенностях строения и развития различных отделов нервной, эндокринной систем и органов чувств; о топографии основных образований регуляторных систем организма; о возрастных изменениях функций органов данного раздела. Умений охарактеризовать изменения функций органов регуляторных систем организма в разные возрастные периоды; проецирования основных органов данного раздела на поверхность тела; применять знания по данному разделу при самоподготовке и проведении самостоятельных исследований. Навыка (опыта) проецирования основных органов данного раздела на поверхность тела; для формирования универсальных и профессиональных компетенций (УК-2, ПК-1).

Учебно-методическое обеспечение.

Препараты (трупный материал) по разделу, учебно-методические разработки, планшеты и муляжи по данному разделу, мультимедийная установка.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

| Основные разделы | Кол-во часов | Формы контроля |
|---|---|---|
| **1. Основы возрастной морфологии** Что изучает общая и частная возрастная морфология; задачи возрастной морфологии; дать характеристику методов антропометрии, антропоскопии; гониометрии; динамометрии; методам спортивной генетики. Основные периоды развития зрительно-моторной координации, развития силовых, скоростных способностей, гибкости. Вклад в развитие возрастной морфологии ученых: Владимира Мономаха, Епифания, Славинецкого, Ломоносова М. В., Лесгафта П. Ф., Мечникова И. И., Валькера Ф. И., Исаева П. О., Доброславина А. П., Эрисмана Ф. Ф., Гундобина Н. П., Северцева А. С., Анохина П. К., Аршавского И. А., Бернштейна Н. А., Коршенко И. А., Сельверова Н. Б. Роль абиотических, биотических и социальных факторов в формировании индивидуального фенотипа. Влияние генетических и средовых факторов на рост и развитие организма. Сенситивные периоды. Наследственность и | 24 | **Контрольная работа Устный опрос** |

| | | |
|---|---|---|
| возможность направленного влияния на организм. Схемы возрастной периодизации онтогенеза.<br>Возрастная периодизация по Северцеву А.Н.; возрастная периодизация Нагорного А.В.; возрастная периодизация Бунака В. В. Биологический возраст и вариант биологического развития. Определение биологического возраста; характеристика морфологических критериев биологического возраста. Оценка костного и зубного возраста. Возрастные особенности пропорций тела. Возрастные особенности. Половой диморфизм. Определение биологического возраста по методике Ломбардии; определение биологического варианта развития по Дорохову Р. Н.; определение биологического возраста в постдефинитивном периоде по методике Павловского О. М. Определение терминов акселерации и ретардации; виды акселерации и ее возрастные особенности; влияние акселерации и ретардации на развитие детей. Индивидуальная акселерация развития. Индивидуальная ретардация развития. «Вековая тенденция» и «Эпохальный сдвиг» как виды эпохальной акселерации и ретардации. Понятие о физическом развитии. Характеристика физического развития. Возрастные особенности. Критерии оценки физического развития детей и подростков на различных этапах онтогенеза. Критерии оценки физического развития лиц зрелого и пожилого возраста на различных этапах онтогенеза. Компонентный состав веса тела. Возрастные особенности. Пропорции телосложения. Динамометрия. Гониометрия. Тестография. Определение конституции человека. Характерные особенности конституции. Генотип конституции. Фенотип конституции. Генетические маркёры. Соматотип человека. Факторы формирования соматотипа. Методы определения соматотипов: описательные, измерительные и переходные. Типирование по схеме Штефко В. Г. и Островского А. Д., по схеме Бунака В. В., соматотипы по схеме Дарской С. С. и Алонсо Р. Ф., соматические типы по схеме Дорохова Р. Н. Тестография. | | |
| **1. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата**<br>Строение, функции и движения позвоночного столба. | 24 | **Устный опрос, дискуссия** |

| | | |
|---|---|---|
| Возрастные особенности. Форма грудной клетки у представителей разных типов телосложения. Возрастные особенности. Возрастная характеристика костей мозгового и лицевого черепа. Их соединения между собой. Топография черепа. Возрастные особенности. Контрфорсы и воздухоносные пазухи. Возрастные особенности. Изменения костной системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Вспомогательные аппараты мышц. Возрастные особенности. Синовиальные сумки и синовиальные влагалища, их функции. Возрастные особенности. Различия в строении и функции красных и белых мышечных волокон. Двигательная единица. Возрастные особенности формирования ДЕ. Сила мышц. Возрастные особенности. Понятия «анатомического» и «физиологического» поперечника мышцы.<br>Адаптационные изменения мышечной системы на клеточном и тканевом уровне. Возрастные особенности. Адаптационные изменения мышечной системы на органном и системном уровне. Возрастные особенности. | | |
| **3. Возрастные особенности развития систем обеспечения организма.** Схема строения молочных и постоянных зубов. Возрастные особенности топографии и формы желудка. Возрастные особенности строения, топографии и функций печени, поджелудочной железы, толстого и тонкого кишечника. Возрастные особенности адаптационных изменений пищеварительной системы на органном и системном уровне. Возрастные особенности носовой полости. Гортань. Хрящи и мышцы гортани. Строение и функции голосовой щели. Строение бронхиального дерева и дольки легкого. Возрастные особенности. Строение ацинуса. Возрастные особенности. Строение плевры, ее синусы. Границы правого и левого легкого. Возрастные особенности. Возрастные особенности адаптационных изменений дыхательной системы на органном и системном уровне. Изменения дыхательной системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Топография и | 24 | **Устный опрос, дискуссия** |

| | | |
|---|---|---|
| макроскопическое строение почки. Оболочки почки. Возрастные особенности. Возрастные особенности кровоснабжения почки. Мочеотводящие пути: мочеточники, мочеиспускательный канал. Возрастные особенности. Мочевой пузырь, топография, функция. Возрастные особенности адаптационных изменений мочевой системы на органном и системном уровне. Изменения мочевой системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Возрастные особенности мужской половой системы. Возрастные особенности женской половой системы. Половое созревание. Вторичные половые признаки, возрастные особенности формирования. «Половая формула». Возрастные особенности адаптационных изменений половой системы на органном и системном уровне. Изменения половой системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Характеристика кругов кровообращения в различные возрастные периоды. Анастомозы и коллатерали. Возрастные особенности формирования. Микроциркуляторное русло. Возрастные особенности. Закономерности распределения кровеносных сосудов в организме человека. Сердечный круг кровообращения. Возрастные особенности. Топография сердца. Возрастные особенности. Возрастные особенности адаптационных изменений сердечнососудистой системы на органном и системном уровне. Изменения сердечнососудистой системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. | | |
| **4. Возрастные особенности развития регуляторных систем организма.** Возрастные закономерности формирования структурно-функциональных единиц нервной системы. Классификация рецепторов. Возрастные особенности формирования. Рефлекторное кольцо. Возрастные особенности. Образование и функции цереброспинальной жидкости. Борозды, извилины и доли коры больших полушарий. Возрастные особенности. Архитектоника коры больших полушарий. Распределение функций в коре больших полушарий конечного мозга. Возрастные | 24 | **Устный опрос** |

| | | |
|---|---|---|
| особенности адаптационных изменений нервной системы на органном и системном уровне. Старение центральной нервной системы. Старение периферических нервов. Изменения нервной системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Общие морфологические основы и функции эндокринной системы. Классификация эндокринных желез. Функции эндокринных желез. Филогенез. Вещества химической регуляции. Основные свойства эндокринной системы. Железы внутренней секреции в спортивной деятельности. Анаболические стероиды и спорт в возрастном аспекте. Морфологическая характеристика эндокринных образований, их гормоны, органы (клетки)-мишени. Биологическое действие гормонов. Возрастные особенности адаптационных изменений эндокринной системы на органном и системном уровне. Возрастные иммуннодефицитные состояния. Изменения эндокринной системы в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. Общие морфологические основы и функции органов чувств. Функции органов чувств. Филогенез. Строение кожи. Возрастные особенности. Вспомогательный аппарат глаза, глазное яблоко, зрительный проводящий путь. Вестибулярный аппарат и его возрастные особенности. Орган вкуса, возрастная дифференциация вкусовых ощущений. Строение внутреннего уха, возрастной аспект. Обонятельный аппарат, топография рецепторов и корковых центров. Возрастные особенности адаптационных изменений органов чувств на органном и системном уровне. Изменения органов чувств в различные возрастные периоды при занятиях физическими упражнениями. | | |
| **Подготовка к зачёту** | **4** | |
| **Итого** | **136** | |

Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно:

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий. – 6-е изд. – М.: Терра-Спорт, 2003.— 624 с.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .— 16-е изд. — М. : Спорт, 2022 .— 624 с.— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641133/
3. Самусев Р.П. Возрастная морфология (Ч.1) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Р.П. Самусев. – Волгоград: ВГАФК, 2012. – 177 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/233128/
4. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие/ Р. Н. Дорохов, В. П. Губа.-М. :СпортАкадемПресс., 2002.- 236 с.
5. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
8. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/
9. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/
10. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/
11. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
12. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-2 | 05.015 – Тренер-преподаватель по АФК и спорту<br>С/03.6 Анализ текущих процессов и контроль результатов мероприятий (занятий) по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по виду адаптивного спорта студентов с ОВЗИ, коррекция и совершенствование плановых мероприятий | Знает: Общие закономерности роста и развития организма человека, анатомо-морфологические особенности (различия) организма человека на различных этапах исторического развития общества (эпохальный сдвиг, вековая тенденция).<br>Умеет: Определять анатомо-морфологические особенности в различные периоды онтогенеза, объяснить причины изменения анатомо-морфологических характеристик организма человека в зависимости от возрастного периода. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Имеет опыт: Применения методик определения биологического возраста и конституции человека. |
| ПК-1 | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) А/03.6 Развивающая деятельность (Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка) | Знает: Методологические основы двигательной деятельности, возрастные и гендерные особенности организма человека на разных этапах онтогенеза<br>Умеет: Использовать средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза.<br>Имеет опыт: Применения методов определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза |

## 7.2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

**А. Текущая аттестация.**

В соответствии с рабочей программой материал предлагается по разделам, которые заканчиваются практикумами, включающими устное собеседование, письменный развернутый ответ на вопросы и т.д.

На каждом практическом занятии преподаватель проводит текущий опрос по темам раздела в разной форме - устно, контрольную работу, заслушивание докладов (рефератов). По каждому разделу проводится проверка самостоятельной работы в виде ответов на устные или письменные вопросы, проверки конспектов, рефератов, заслушивания сообщений.

**В. Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачёта. В четвертом семестре студенты сдают зачёт по всем пройденным разделам.

*7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

**А. Образец теста**

**Инструкция**: Тест состоит из 20 вопросов. На его выполнение отводится 30 минут.

Работа выполняется индивидуально. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Каждый вопрос предполагает 1 правильный ответ. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, рекомендуется перейти к следующему. Если остается время, вернуться к пропущенным заданиям. Тест считается зачтенным, если студент дал не менее 14 правильных ответов (70%).

**1. Соматический тип человека это:**

1 – вариант биологического развития

2 – тип внешности

3 – тип телосложения
4 – тип темперамента

**2. Наиболее стабильным в онтогенезе человека является:**

1 – эмбриональный период
2 – пубертатный период
3 – период зрелого возраста
4 – старческий период

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Тест оценивается по 2-хбалльной шкале. Студент, давший 70% и более правильных ответов, считается сдавшим тест; студент, давший менее 70% правильных ответов – не сдавшим.

Контрольный тест с ответами находится в приложении 1.

*7.2.3. Устный опрос*

**А. Типовые задания**

1. Основные факторы роста и развития организма.
2. Понятие об акселерации и ретардации.
3.Изменения в сердечно-сосудистой системе при старении.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы. При оценке ответа основными являются следующие критерии: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа; 4) ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– изученный материал изложен полно, определения сформулированы верно;

– ответ показывает понимание материала;

– студент может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– изученный материал изложен достаточно полно;

– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые студент в состоянии исправить самостоятельно при получении наводящих вопросов;

– студент затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– материал изложен неполно, с существенными неточностями в определении понятий или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

– студент не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– на 50% дополнительных вопросов даны неверные ответы.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

Примечание. Отметки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» могут также выставляться не за единовременный ответ, но и за работу на семинарском занятии, при условии, что в процессе занятия не только заслушивались дополнения студента, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

*7.2.4. Письменная (контрольная) работа*

**А. Типовые задания**

1. Основные закономерности роста и развития организма человека.

2. Понятие «биологический возраст», критерии его оценки.

3.Особенности мочевыделительной системы при старении.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**.

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки знаний входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.

2. Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.

3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы. Знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области ФКиС. Письменный ответ формулируется с использованием научных терминов, логичен, доказателен, демонстрирует владение материалом данной дисциплины и смежных наук.

**Оценка «хорошо» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями. Письменный ответ формулируется с использованием научных терминов, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента. Допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков. В ответе отсутствуют выводы. Письменная работа требует поправок, значительной коррекции, дополнений и пояснений, присутствуют орфографические ошибки и терминологические

погрешности.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы. Присутствует нелогичность изложения. Письменный текст с орфографическими ошибками. Отсутствуют выводы.

*7.2.5. Вопросы к зачету*

**А. Вопросы для подготовки к зачету**

1. Возрастная морфология как учебная дисциплина, связь с другими дисциплинами. Задачи и предмет возрастной морфологии.
2. Методы возрастной морфологии.
3. Организм человека как единое целое. Уровни организации организма. Взаимосвязь между организмом и окружающей средой.
4. Понятие об онтогенезе. Общие закономерности онтогенеза.
5. Возрастная периодизация. Понятие «школьной зрелости», методы ее определения.
6. Понятие о биологическом и хронологическом возрасте. Критерии биологического возраста, их использование для выявления отклонений в развитии детей и подростков.
7. Стадии онтогенеза. Определение понятия рост и развитие, их взаимосвязь.
8. Биологическая зрелость и способы ее оценки.
9. Понятие об акселерации и ретардации.
10. Основные закономерности роста и развития.
11. Критерии оценки биологического возраста.
12. Морфологические критерии биологического возраста.
13. Физиологические критерии биологического возраста.
14. Биохимические критерии биологического возраста.
15. Критерии готовности ребенка к школе.
16. Факторы роста и развития (наследственные средовые).
17. Акселерация и ретардация развития, их причины. Особенности педагогической работы с детьми-ретардантами и акселерантами.
18. Понятие о гетерохронности роста и развития. Акселерация развития и физическая активность.
19. Понятия вековой тенденции и эпохального сдвига.
20. Физическое развитие человека.
21. Критерии оценки физического развития и соматической зрелости детей и подростков.
22. Социальные факторы развития на разных этапах онтогенеза.
23. Причины нарушения осанки. Гигиена опорно-двигательного аппарата.
24. Виды индивидуального развития по И. И. Бахраху и Р. Н. Дорохову.
25. Соматотипы, факторы формирования соматотипа.
26. Основные схемы соматодиагностики.

27. Возрастные особенности костной системы.
28. Возрастная характеристика костей мозгового и лицевого черепа
29. Возрастные особенности соединения костей.
30. Возрастные особенности мышечной системы.
31. Возрастные особенности органов пищеварения.
32. Возрастные особенности строения и функций органов мочевыделения.
33. Возрастные особенности строения органов дыхательной системы.
34. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.
35. Возрастные особенности нервной системы.
36. Возрастные особенности высшей нервной деятельности.
37. Возрастные особенности эндокринной системы.
38. Возрастные особенности органов чувств.
39. Возрастные особенности органов слуха.
40. Понятие о двигательном возрасте, критерии оценки.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Оценивается по 2-х-балльной шкале. В критерии оценки компетенций по зачету входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.

2.Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.

3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания:**

«Зачтено» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание вопросов, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов;
– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

«Незачтено» ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ

**Основная литература**

1. Дорохов Р.Н. Интегративная возрастная конституциональная и спортивная морфология: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Возрастная морфология» / Дорохов Р.Н., Королева Л.В. – Смоленск, 2015.

2. Зубарева Е.В. Возрастная морфология: практический курс [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Зубарева, Е.С. Рудаскова, Р.П. Самусев. – Волгоград: ВГАФК, 2011. – 70 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/230532

**Дополнительная литература**

1. Власова, И.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Власова И. А., Мартынова Г.Я., Челяб. гос. акадю культуры и искусств, И.А. Власова .— Челябинск : ЧГАКИ, 2014 .— 136 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/299085

**2.** Дорохов Р.Н. Основы спортивной морфологии: учебное пособие / Р.Н. Дорохов, А.А. Сулимов, В.Н.Чернова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 140 с.

3. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: учеб. пособие / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - М. :СпортАкадемПресс, 2002.

4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .— 16-е изд. — М. : Спорт, 2022 .— 624 с.— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641133

5. Ложкина, Н.И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. В 2 ч. Ч. 2 [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т.М. Любошенко, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Н.И. Ложкина .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2013 .— 272 с. : ил. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/640917

6. Челноков, А.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / И.Н. Бучацкая, А.А. Челноков .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2015 .— 148 с.— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/357925

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ СЕТИ INTERNET, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и

спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/

5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/

6. Library.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный портал.- Режим доступа: http://www.library.ru/

7. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://www.edu.ru/

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/

9. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/

10. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

11. 1. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/

12. 2. Учебные пособия по дисциплине [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам при освоении курса дисциплины «Возрастная морфология» с самого начало необходимо обратить внимание на усвоение сложных морфологических понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

Студентам следует усвоить основные понятия по важным разделам дисциплины.

Изучая возрастную морфологию, недостаточно пользоваться только препаратами, рисунками, атласами, книгами. Весь процесс изучения возрастной морфологии должен быть направлен на изучение живого человеческого тела. Для специалиста в области АФК такое изучение имеет особенно важное значение. При изучении раздела общей возрастной морфологии необходимо уделить особое внимание изучению различных методик определения биологического возраста, проведению антропометрических измерений и соматодиагностики различных групп населения с учетом половых и возрастных особенностей.

При рассмотрении любого органа или системы органов, прежде всего, необходимо ясно себе представить, где данный орган находится у живого человека и какие существуют возрастные отличия в ее развитии. Нужно научиться находить на живом человеческом теле все наиболее выступающие костные образования, щели крупных суставов, уметь

определять положение мышц и понимать их значение для формирования наружной поверхности тела. Прощупывая поверхностные мышцы, необходимо научиться определять их состояние. Изучая кровеносные сосуды, артерии и вены, изучая нервы, следует определять их проекцию на наружную поверхность тела. При изучении внутренних органов, необходимо ясно представлять себе их положение на живом человеке в различные возрастные периоды. В результате систематически проводимого изучения возрастной морфологии на живом человеке можно в наибольшей мере достигнуть понимания его внутреннего строения по его внешней форме. Только такое изучение действительно полезно и дает знания, необходимые для жизни.

В конце каждого раздела студенты готовят все пройденные вопросы по разделу. При подготовке надо уделить внимание основным понятиям, законам, механизмам, рассмотренным в разделе. Несданные темы и практические занятия отрабатываются студентами индивидуально.

Для обеспечения подготовки студентов к занятиям и отработкам на стенде вывешиваются календарно-тематические планы.

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Таблицы, схемы, муляжи по всем разделам возрастной морфологии.
2. Скелеты, отдельные кости скелета человека.
3. Антропометрический инструментарий.
4. Методические пособия по опорно-двигательному аппарату, внутренним органам, эндокринной системе, нервной системе, к практическим занятиям на электронных носителях.
5. Витрины с рентгенологическими снимками.
6. Планшеты по всем разделам возрастной морфологии.
7. Музейные препараты по всем разделам возрастной морфологии.
8. Мультимедийная установка.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 40 - помещение для занятий семинарского и практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. Перечень технических средств обучения: ноутбук SamsungNP-R540-JT01RU, проектор inFocusIN122a (переносной). Витрины для демонстрации рентгенограмм (3 шт.), витрины с костными препаратами музея анатомии (4 шт.). Планшеты настенные по темам «Мышечная система», «Нервная система», «Органы чувств», «Сосудистая система», «Внутренние органы». |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | | Муляжи по темам «Мышечная система», «Нервная система», демонстрационный скелет в сборе. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

**Согласовано**

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент О.А. Комачева

Приложение 1

# Тесты по предмету «Возрастная морфология»

## Бланк ответов

Студента (ки)_____
Отделение _____курс_____группа_____

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 11 | 2 |
| 2 | 2 | 12 | 1 |
| 3 | 2 | 13 | 3 |
| 4 | 3 | 14 | 1 |
| 5 | 3 | 15 | 3 |
| 6 | 3 | 16 | 1 |
| 7 | 1 | 17 | 1 |
| 8 | 3 | 18 | 3 |
| 9 | 1 | 19 | 4 |
| 10 | 3 | 20 | 2 |

Приложение 2

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
текущего, промежуточного и итогового контроля знаний студентов
**«ВОЗРАСТНАЯ МОРФОЛОГИЯ»**
**Направление подготовки: 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»**
***Профиль программы: «Физическая реабилитация»***
**Квалификационная (степень) выпускника: Бакалавр**
**Форма обучения: заочная**

## ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ВОЗРАСТНАЯ МОРФОЛОГИЯ»

| № п/п | Контролируемые разделы дисциплины | Код компетенции | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|
| 1 | Основы возрастной морфологии | УК-2, ПК-1 | тесты, реферат |
| 2 | Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата | УК-2, ПК-1 | результаты выполнения индивидуальных заданий (карты опроса), знание препаратов |
| 3 | Возрастные особенности развития систем обеспечения организма | УК-2, ПК-1 | результаты выполнения индивидуальных заданий (карты опроса), знание препаратов |
| 4 | Возрастные особенности развития регуляторных систем организма | УК-2, ПК-1 | результаты выполнения индивидуальных заданий (расчетные работы) |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра педагогики и психологии

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«09» июня 2026 г.
протокол № 9
Заведующий кафедрой А.В. Шукаева

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодёжной политике
А.В. Мазурина
«11» июня 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ГЕНДЕРНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавр
Форма обучения: заочная

Курс – 4
Семестр – 7
Итоговая форма контроля – зачёт

Рабочую программу разработал:
старший преподаватель Е.И. Пульмановская

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….. 3
2. Результаты обучения по дисциплине…… 5

3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 8

4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 8

5. Содержание дисциплины…… 9

5.1. Количество часов по видам занятий…….. 9
.
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……. 10
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….. 10
5.2.2. Содержание практических занятий…… 10

6. Самостоятельная работа студентов……..... 14
.
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……. 15
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……... 15
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…….. 18

7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля….. 18
7.2.2. Вопросы к зачету …….. 18
8. Перечень основной и дополнительной литературы……. 19

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 20

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……... 21

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…… 22

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

Внесены изменения на основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования», Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки».

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включают:
01 **Образование и наука** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);
02 **Здравоохранение** (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);
03 **Социальное обслуживание** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);
05 **Физическая культура и спорт** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.12.):

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
научно-исследовательский.

При разработке программы бакалавриата организация устанавливает ***направленность (профиль) программы*** бакалавриата, которая соответствует направлению подготовки в целом или конкретизирует содержание программы бакалавриата в рамках направления подготовки путем ориентации ее на:

*- область (области) профессиональной деятельности и сферу (сферы) профессиональной деятельности выпускников;*

*- тип (типы) задач профессиональной деятельности выпускников;*

*- при необходимости – на объекты профессиональной деятельности выпускников или область (области) знания.*
(ФГОС 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», п. 1.13.)

Совокупность компетенций, установленных программой бакалавриата, должна обеспечивать выпускнику способность осуществлять профессиональную деятельность *не менее чем в одной области и сфере* профессиональной деятельности из п. 1.11. и решать задачи профессиональной деятельности *не менее чем одного типа* из п. 1.12. ФГОС ВО 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (АФК)» (п. 3.6.).

Организация самостоятельно планирует результаты обучения по дисциплинам и практикам, которые должны быть соотнесены с установленными в программе бакалавриата индикаторами достижения компетенций. Совокупность запланированных результатов обучения должна обеспечивать формирование у выпускников всех компетенций, установленных программой бакалавриата (п. 3.8. ФГОС ВО).

Перечень **профессиональных стандартов (ПС)**, соответствующих профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата по направлению подготовки49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»:

- 01.001 Профессиональный стандарт «**Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)**» утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 года № 544н, с изменением, внесенным от 25 декабря 2014 года №1115н и от 5 августа 2016 г. №422н;

- 05. 004 Профессиональный стандарт «**Инструктор – методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту**», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07.08.2025 N 482н.

- 01.001 «**Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н.

## 2. Результаты обучения по дисциплине.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) **универсальных компетенций** | Код и наименование **универсальной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Системное и критическое мышление | УК-1 - Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач |

| ***Тип задач профессиональной деятельности*** | Код и наименование **профессиональной компетенции** выпускника |
|---|---|
| Педагогическая деятельность | ПК-1 – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей |

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| Результаты обучения по дисциплине | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать | | |
| • Законы развития личности и проявления личностных свойств.<br>• Основы психодиагностики.<br>Факторы и общие закономерности развития, понимать роль обучения и собственной активности субъекта как факторов развития. | *Педагог* А/03.6 (Развивающая деятельность) А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обу- | УК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| | чение) | |
| Взаимоотношения духовного и телесного, биологического и социального начал в человеке; условия и особенности формирования личности, в том числе полоролевой социализации; влияние пола на психологические характеристики и поведение; социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп.<br>• Особенности общения, связанные с полом; психолого-педагогические особенности профессионального общения.<br>• основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.<br>• законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития.<br>• закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологические особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ. | | ПК-1 |
| Уметь | | |
| • Владеть ИКТ-компетентностями.<br>• Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий.<br>Самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том числе электронных. Уметь формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов. | *Педагог*<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность) | УК-1 |
| • Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.<br>• Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. | *Педагог*<br>А/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная дея- | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| • Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.<br>• Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик обучающихся.<br>• Составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося.<br>• Владеть ИКТ-компетентностями.<br>Применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования; обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом гендерных характеристик; способствовать развитию психических функций и качеств с учетом гендерных особенностей. | тельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность) | |
| Иметь опыт | | |
| • Формирования универсальных учебных действий;<br>• Формирования мотивации к обучению<br>Самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи, поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий, психологического анализа поведения и результатов психодиагностики. Иметь опыт самоорганизации. | *Педагог*<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | УК-1 |
| • Анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с позиций гендерной психологии.<br>• Формирования мотивации к обучению<br>• Проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка).<br>• Развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.<br>• Выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.<br>• Применения инструментария и методов диагно- | *Педагог*<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность) | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| стики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка.<br>• Разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями.<br>Применения теории гендерной психологии; работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья. | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Психология развития является элективной дисциплиной в части, формируемой участниками образовательных отношений: Б1.В.ДВ.03 01. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре по очной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: философии, физиологии нервной системы, психологии, психологии развития педагогики. Важно иметь достаточную культуру мышления и речи. Также востребован опыт логического мышления, речи, самоорганизации и исследовательской деятельности. Важен уровень сформированности учебной деятельности.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 8 | 7 |
| Лекции | | - | |
| Практические занятия | | 8 | |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | зачет | |
| Самостоятельная работа | | 96 | |
| Общая трудоемкость | часы | 108 | |
| | ЗЕ | 3 | |

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Наименование тем и разделов | Всего часов | Аудиторные занятия | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практические работы (в том числе в интерактивной форме*) | |
| Раздел 1. Введение в гендерную психологию. Предмет, объект, цели. | 6 | | | 6 |
| Биологические аспекты половой дифференциации. Аномалии развития. Заболеваемость | 8 | | | 8 |
| Теории дифференциации полов | | | | |
| Раздел 2. Гендерные стереотипы. Альтернативная и континуальная модели. Маскулинность, феминность, андрогинность. | 14 | | 2* | 12 |
| Раздел 2. Психология половых различий. Различия в работоспособности, адаптации, эмоциональной сфере, интеллекте, общении, мотивации, развитии волевых качеств, способностях. | 19 | | 4* | 15 |
| Раздел 4. Теории половой социализации. | 10 | | | 10 |
| Раздел 5. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек. | 15 | | | 15 |
| Раздел 6. Особенности занятий адаптивной физической культурой мужчин и женщин. | 17 | | 2* | 15 |
| Раздел 7. Особенности общения мужчин и женщин. Аттракция, эмпатия. (дистанционное занятие и выполнение кейс-задания для зачета) | 15 | | | 15 |
| Зачет | 4 | | | |
| Всего: | 108 | - | 8 | 96 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.
### Лекционных занятий нет

### 5.2.2. Содержание практических занятий.

Практическое занятие №1

Тема: Гендерные стереотипы. Модели половых различий

Ход занятия.

1. Проведение диагностического исследования (полоролевой опросник С.Бем)
2. Обсуждение результатов. Понятие «андрогинность».
3. Доклад студента с презентацией «Негативная роль гендерных стереотипов»
4. Доклад «Изменение гендерных стереотипов в истории развития человечества. Современные тенденции». Обсуждение.
5. Рефлексивная часть занятия. Обсуждение.

Литература.

1. Монина, Л.Н. Гендерная психология: учебное пособие / Л.Н. Монина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт дистанционного образования, Институт психологии и педагогики. – Тюмень : Издательство Тюменского государственного университета, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567442
2. Гендерная педагогика и психология: учебное пособие / под ред. О.И. Ключко. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 115 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279753
3. Кислицына, И.Г. Гендерология : учебное пособие / И.Г. Кислицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 88 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459485

Изучение темы направлено на приобретение: знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом гендерных характеристик и сенситивных периодов развития их функций, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; навыков владения – методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся. Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-1, ПК-1.

Практическое занятие №2.

Тема: Психология половых различий

Ход занятия.

1. Просмотр учебного фильма BBC «Он и она» («Secrets Of The Sexes», 2005г. реж. Питер Леонард)
2. Составление конспекта по содержанию фильма.
3. Обсуждение, показанных в фильме результатов исследований по изучению психофизиологических особенностей, связанных с полом.
4. Составление и начало заполнения таблицы «Психофизиологические особенности, связанные с полом».
5. Рефлексивная часть занятия. Обсуждение.

Литература.

1. Монина, Л.Н. Гендерная психология: учебное пособие / Л.Н. Монина; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт дистанционного образования, Институт психологии и педагогики. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. – 184 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567442
2. Гендерная педагогика и психология: учебное пособие / под ред. О.И. Ключко. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 115 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279753
3. Кислицына, И.Г. Гендерология: учебное пособие / И.Г. Кислицына ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 88 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459485

Изучение темы направлено на приобретение: знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом гендерных характеристик и сенситивных периодов развития их функций, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; навыков владения – методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся. Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-1, ПК-1.

Практическое занятие №3.

Тема: Психология половых различий

Ход занятия.

1. Доклад: «Психологические различия мужчин и женщин: различия в работоспособности, адаптации, эмоциональной сфере». Обсуждение.
2. Доклад: «Психологические различия мужчин и женщин: различия в общении, мотивации, развитии волевых качеств». Обсуждение.
3. Доклад: «Психологические различия мужчин и женщин: различия в интеллекте, способностях». Обсуждение.

Литература.

1. Кислицына, И.Г. Гендерология: учебное пособие / И.Г. Кислицына; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 88 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459485
2. Ильин, Г.Л. Гендерная педагогика: понятие «гендер» и его влияние на воспитание детей: учебное пособие / Г.Л. Ильин; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016. – 44 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472889
3. Гендерная педагогика и психология : учебное пособие / под ред. О.И. Ключко. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 115 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279753

Изучение темы направлено на приобретение: знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом гендерных характеристик и сенситивных периодов развития их функций, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; навыков владения – методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся. Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-1, ПК-1.

Практическое занятие №4.

Тема: Особенности занятий адаптивной физической культурой мужчин и женщин.

Ход занятия.

1. Доклад на тему: «Заболеваемость. Отношение к болезни и лечению мужчин и женщин».
2. Мозговой штурм на тему «Эффективная организация занятий по ЛФК с учетом половой принадлежности занимающихся. Методы и приемы»

Литература.

1. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие.– СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999.– 386с.
2. Ворожбитова, А.Л. Гендер в спортивной деятельности: учебное пособие: [12+] / А.Л. Ворожбитова. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2019. – 215 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500657
3. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология": учебное пособие / С.К. Багадирова. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 247 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089

Изучение темы направлено на приобретение: знаний морфофункциональных, социально-психологических особенностей занимающихся, в том числе лиц с ОВЗ различных нозоло-

гических форм, возрастных и гендерных групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом гендерных характеристик и сенситивных периодов развития их функций, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности; навыков владения – методами измерения и оценки психического состояния лиц с ограниченными возможностями здоровья, методами коррекции программ воздействия на занимающихся. Изучение темы направлено на формирование компетенции УК-1, ПК-1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

| Содержание занятий | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| Подготовка докладов, выступлений | 16 | Выступление на занятии. |
| Подготовка к устным опросам по темам практических работ | 16 | Выступление на занятии. |
| Работа с дистанционным курсом по теме «Гендерные аспекты межличностных отношений.Учет психологических особенностей, связанных с полом для улучшения взаимоотношений мужчин и женщин». Выполнение кейс-заданий. | 20 | Выступление на занятии. |
| Написание реферата | 20 | Зачет |
| Подготовка к зачету | 24 | Зачет |
| Итого | 96 | |

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. В чем «загадка женственности»? (по книге Б.Фридан)
2. Гендерные стереотипы.
3. Дискриминация по признаку пола как социальная и социально-психологическая проблема.
4. Кризис гендерной идентичности: причины и последствия.
5. Механизмы половой идентификации.
6. Особенности социализации мужчин и проблема личностной и профессиональной самореализации.
7. Понятия: маскулинность, фемининность, андрогиния.
8. Процесс половой идентификации, его особенности в различные возрастные периоды.
9. Психофизиологические особенности мальчиков и девочек.

10. Различие мужчин и женщин по аспектам: заболевание, продолжительность жизни, травматизм.
11. Распределение гендерных ролей в современной семье.
12. Семья и карьера
13. Сравнительный анализ спортивной деятельности мужчин и женщин.
14. Теории половой идентификации.
15. Теория асинхронной эволюции полов В.А. Геодакяна.
16. Трансформация социальных ролей женщины и женщины в современном обществе.
17. Физическое воспитание детей разного пола.
18. Работа О. Вейнингера «Пол и характер».
19. Ограничения, накладываемые традиционными ролями мужчин и женщин (Ш.Берн).
20. Дифференциальная социализация мальчиков и девочек (Ш.Берн).
21. Особенности поведения в стрессе, связанные с полом

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 - Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | *Педагог*<br>А/03.6 (Развивающая деятельность)<br>А/01.6 (Общепедагогическая функция. Обучение) | Знает:<br>- законы развития личности и проявления личностных свойств;<br>- основы психодиагностики;<br>- факторы и общие закономерности развития;<br>- понимает роль обучения и собственной активности субъекта как факторов развития.<br>Умеет:<br>- владеть ИКТ-компетентностями;<br>- использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельностный и развивающий;<br>- самостоятельно искать и анализировать научную литературу; в том числе находящуюся в электронных библиотеках, актуальные статьи в научных журналах, в том |

| | | |
|---|---|---|
| | | числе электронных;<br>- уметь формулировать психологические проблемы и гипотезы, искать способы их решения в рамках теоретических психологических подходов.<br>Имеет опыт:<br>- формирования универсальных учебных действий;<br>- формирования мотивации к обучению;<br>- самостоятельной постановки проблемы, формулировки задачи;<br>- поиска информации, анализа информации, творческого выполнения учебных заданий;<br>- самоорганизации. |
| ПК-1 – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей | *Педагог*<br>А/01.6(Общепедагогическая функция. Обучение)<br>А/02.6 (Воспитательная деятельность)<br>А/03.6 (Развивающая деятельность) | Знает:<br>- взаимоотношения духовного и телесного, биологического и социального начал в человеке;<br>- условия и особенности формирования личности, в том числе полоролевой социализации;<br>- влияние пола на психологические характеристики и поведение;<br>- социально-психологические особенности занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп;<br>- особенности общения, связанные с полом; психолого-педагогические особенности профессионального общения.<br>- основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;<br>- законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития;<br>- закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологические особенности и законо- |

| | | |
|---|---|---|
| | | мерности развития детских и подростковых сообществ.<br>Умеет:<br>- разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде;<br>- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик, обучающихся;<br>- составить (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося;<br>- владеть ИКТ-компетентностями;<br>- применять понятийно-категориальный аппарат психологии развития, инструментарий психолого-педагогического анализа и проектирования;<br>- обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом гендерных характеристик;<br>- способствовать развитию психических функций и качеств с учетом гендерных особенностей.<br>Имеет опыт:<br>- анализа эффективности учебных занятий и подходов к обучению с позиций гендерной психологии;<br>- формирования мотивации к обучению;<br>- проектирования ситуаций и событий, развивающих эмоционально-ценностную сферу ребенка (культуру переживаний и ценностные ориентации ребенка);<br>- развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формиро- |

| | | |
|---|---|---|
| | | вания гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;<br>- выявления в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития;<br>- применения инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка;<br>- разработки социально-психологического раздела индивидуального маршрута реабилитации и согласование его с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая), членами реабилитационной команды, реабилитантом и его законными представителями;<br>- применения теории гендерной психологии;<br>- работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

А. Текущую аттестацию.

Б. Промежуточную аттестацию.

В. Итоговую государственную аттестацию.

А. Текущая аттестация проводится в следующих формах:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- решение кейс-задач;
- доклады;
- участие в групповой дискуссии;
- участие в деловой игре;

Б. Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра. Изучение данной дисциплины завершается зачетом.

### 7.2.2. Вопросы к зачету

Теории дифференциации полов: половой диморфизм, половой символизм.
2. Теория асинхронной эволюции полов В.А. Геодакяна.
3. Психофизиологические особенности развития мальчиков и девочек.
4. Основные психофизиологические различия мужчин и женщин (различия в работоспособности, адаптации, познавательных процессах, способностях).
5. Основные психофизиологические различия мужчин и женщин (различия в общении, эмоциональной сфере, мотивации)
6. Гендерные стереотипы. Альтернативная и континуальная модели.
7. Понятия: маскулинность, феминность, андрогиния.
8. Теории половой социализации.
9. Механизмы половой идентификации.
10. Процесс половой идентификации, его особенности в различные возрастные периоды.
11. Физическое воспитание детей разного пола.
12. Сравнительный анализ спортивной деятельности мужчин и женщин.
13.Особенности занятий адаптивной физической культурой мужчин и женщин.
14. Особенности общения мужчин и женщин. Аттракция.
15. Особенности общения мужчин и женщин, Эмпатия.
16. Манипуляции в общении мужчин и женщин.
17.Жизненные сценарии мужчин и женщин.
18. Психологические игры в семье.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

1. Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699
2. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология" : учебное пособие / С.К. Багадирова. – Москва: Директ-Медиа, 2014. – 247 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232089

3. Ворожбитова, А.Л. Гендер в спортивной деятельности : учебное пособие : [12+] / А.Л. Ворожбитова. – 3-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2019. – 215 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500657
4. Гендерная педагогика и психология: учебное пособие / под ред. О.И. Ключко. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 115 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=279753
5. Ильин, Г.Л. Гендерная педагогика: понятие «гендер» и его влияние на воспитание детей: учебное пособие / Г.Л. Ильин ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016. – 44 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472889
6. Кислицына, И.Г. Гендерология: учебное пособие / И.Г. Кислицына; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. – 88 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459485
7. Кранзеева, Е.А. Гендерная социология: опорный текст лекций для студентов - бакалавров социологии: учебное пособие / Е.А. Кранзеева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 92 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232677
8. Монина, Л.Н. Гендерная психология: учебное пособие / Л.Н. Монина ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тюменский государственный университет, Институт дистанционного образования, Институт психологии и педагогики. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2013. – 184 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567442
9. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие.– СПб.: Издательство «Центр карьеры», 1999.– 386с.
10. Таран, И.И. Гендерная социализация дошкольников [Электронный ресурс]: монография / И.И. Таран.— Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2013.— 141 с.: ил. — Библиогр.: с. 123-130.— ISBN 978-5-350-00279-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279199

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. http://www.ru/education/ – список WWW-серверов образовательного назначения, университетов, институтов и образовательных центров России.
2. http://www.stack.net/msu/ – Центр средств массовой информации Московского государственного университета.
3. http://www.gnpbu.ru – Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского (ГНПБ им. К.Д.Ушинского).
4. http://www.rsl.ru/ – Российская государственная библиотека.
5. http://www.http://www.nlr.ru:8101/ – Российская Национальная библиотека.
6. Библиотека психологической литературы BOOKAP (Booksofthepsychology) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://bookap.info.
7. http://www.riis.ru/ – Международная образовательная ассоциация.
8. http://lib.ru/PSIHO/ – библиотека психологической литературы
9. http://www.biblio-online.ruЭБС «Юрайт».
10. https://biblioclub.ru/?page=dict «Университетская библиотека»
11. https://rucont.ru/ЭБС «Руконт»
12. http://www.psychology.ru/library
13. http://psychology.net.ru/articles/
14. http://psylib.myword.ru/
15. http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0
16. http://www.psycheya.ru/
17. http://pedlib.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Общие рекомендации

- активно участвовать в обсуждениях психологических явлений на групповых занятиях;
- обязательно читать рекомендованную литературу;
- полезно завести словарь психологических терминов, что облегчает их усвоение и запоминание.

Характеристику основных возрастных периодов развития рекомендуем давать по следующему плану:

- общая характеристика развития в данный возрастной период (социальная ситуация развития, ведущая деятельность, основные новообразования);
- особенности физического развития (характер изменений размеров и массы тела, двигательное развитие, развитие головного мозга и анализаторных систем);
- когнитивное развитие (развитие познавательных процессов, речи, направленность познавательной активности);
- психосоциальное развитие (развитие самосознания, общения, черт характера).

При **решении кейс-задач** нужно усвоить общий способ решения некоторого класса конкретно-практических задач.

Например, Что должен делать воспитатель, если возникают ситуации, когда ребенок не убирает за собой игрушки, вещи и т.п.?

Чтобы решить данную задачу, надо провести содержательный анализ всех возможных причин этого явления, индивидуально-психологических особенностей ребенка и ситуации, в которой он находится. А именно: новичок ли ребенок в группе, спокойное ли его состояние или он возбужден, обычна ли его форма поведения, место и время в режиме дня этой ситуации, характер предыдущей и последующей деятельности, интерес, состояние здоровья и др.

В содержательный анализ надо включить основные характеристики ситуации, их взаимосвязь и взаимозависимость. Проследить, как изменение каждого параметра ситуации будет влиять на остальные параметры анализа. Выяснить, в какой зависимости они находятся.

Во всех ситуациях педагог должен быть внимательным, уважать личность ребенка. Решать вопрос конструктивно, приучая ребенка выполнять правила поведения. Контролировать и поощрять усилия ребенка.

Следует подчеркнуть, что каждая конкретно-практическая задача может быть переведена в учебную с тем, чтобы можно было осуществить содержательный анализ ее и найти общий способ решения.

**Решение задачи** осуществляется с помощью учебных действий, среди которых необходимо использовать преобразование ситуаций с тем, чтобы обнаружить отношения рассматриваемой задачи. Очень важно применять действие моделирования в графической или знаковой форме, что более наглядно приведет к содержательному анализу ситуации.

После освоения общего способа решения задачи желательно решить серию конкретно-практических задач в целях закрепления учебного материала.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект наглядных материалов по вопросам психологии, специализированные видеоматериалы для проведения отдельных видов занятий.
2. Таблица. Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий кафедры.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 310 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информа- |

| | | |
|---|---|---|
| | промежуточной аттестации | ции. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 2. | Аудитория № 309 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 36; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 3. | Аудитория № 308 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 4. | Аудитория № 312 – помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектована специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 20; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*74см. |
| 5. | Аудитория № 306 – помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |
| 6. | Методический кабинет № 314 – специализированный кабинет для практикумов и тре- | Укомплектован специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 14; для преподавателя – |

| | | |
|---|---|---|
| | нингов по психологии и для самостоятельной работы | 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная 100*159см. Интерактивная панель EdFlat |

*Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.
*Помещения для самостоятельной работы – аудитории для проведения планируемой учебной, учебно-исследовательской, научно-исследовательской работы студентов, выполняемой во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.*

3.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | | |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«СОГЛАСОВАНО»

Ответственный за ОПОП
к.п.н., зав. кафедрой
спортивной медицины и
адаптивной физической культуры — Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра иностранных языков

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«24» апреля 2026 г.
протокол № 9
Заведующая кафедрой
П.Е. Багновская

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе и
молодежной политике
А.В. Мазурина
«26» 05 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

**КУЛЬТУРА РЕЧИ И ДЕЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ**

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья»***
***Направленность (профиль подготовки): физическая реабилитация***

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс: 4 (7 семестр)
Итоговая форма контроля – зачет (7 семестр)

Рабочую программу разработал:
ст. преподаватель Шукаева Е.М.

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | Стр. |
|---|---|
| 1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта ВПО | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 4. Объём дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 6 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 6 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 7 |
| 5.2.1. Содержание практических занятий | 7 |
| 6. Самостоятельная работа | 9 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 11 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 11 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 13 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 13 |
| 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине | 13 |
| 7.2.3. Вопросы к зачету | 28 |
| 8. Перечень основной и дополнительной литературы | 30 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 30 |
| 9.1. Электронные библиотечные системы | 30 |
| 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы | 30 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 30 |
| 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины | 31 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 (редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

Область профессиональной деятельности выпускника.

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

Профессиональные стандарты (ПС)

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

## 2. Результаты обучения дисциплине «Культура речи и деловое общение»

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **УК-1**-*способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*<br>**УК-4**-*способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке РФ и иностранном (ых) языке (ах)* | | |
| **Знать:**<br>- нормы современного русского литературного языка, специфику их использования в устной и письменной деловой коммуникации;<br>-особенности официально-делового стиля;<br>-правила речевого этикета; | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового | УК-1, УК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| - характеристики и виды делового общения; законы эффективной коммуникации, способы вербального и невербального воздействия;<br>- способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в различных научных мероприятиях | и безопасного образа жизни | |
| **Уметь:**<br>- анализировать чужую и строить собственную деловую устную и письменную речь с учетом принципов логичности, точности, детальности и стандартизованности изложения, стилистически оправданного отбора языковых средств;<br>-осуществлять публичное выступление, презентации; участвовать в деловой беседе и деловой дискуссии | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1, УК-4 |
| **Иметь опыт:**<br><br>-навыками составления и редактирования текстов официально-делового стиля, ведения деловой переписки;<br><br>-навыками составления текстов публичного выступления; навыками доказывания и убеждения, способами опровержения доводов в дискуссии;<br><br>-навыками монологической и диалогической речи, приёмами эффективного слушания на различных научных мероприятиях | **Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | УК-1, УК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП (элективные дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.03.02). В соответствии с

учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет 7 семестр. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по другим дисциплинам.

Дисциплина «Культура речи и деловое общение» способствует формированию системы знаний, умений и навыков деловой риторики и делового общения, на которые опирается профессионал, чтобы достичь поставленной цели; осветить моральные и нравственные принципы делового общения.

Связь данной дисциплины с другими дисциплинами учебного плана обусловлена ее общекультурным статусом и значительной ролью в повышении речемыслительной культуры студентов благодаря вооружению их алгоритмами эффективной речевой деятельности. Полученные знания, умения и навыки способствуют более качественному усвоению других учебных дисциплин.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Виды учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 6 | 7 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | 8 | **4** | **4** |
| Лекции | | | | |
| Семинары | | | | |
| Практические работы | | 8 | 4 | 4 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | | |
| **Самостоятельная работа** | | 96 | | |
| **Общая трудоемкость** | **Часы** | **108** | | |
| | **ЗЕ** | **3** | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего | Виды учебных работ |
|---|---|---|

| | часов | Лекции | Практ. занятия | Самост. Работа |
|---|---|---|---|---|
| 1. Введение. Предмет дисциплины «Культура речи и деловое общение». Деловое общение. Основные характеристики делового общения | 10 | - | - | 10 |
| 2. Культура делового общения. | 22 | - | - | 22 |
| 3. Речевая культура делового человека: нормы литературного языка. | 46 | - | 8 | 38 |
| 4.Официально-деловой стиль. Язык деловой переписки. | 26 | - | - | 26 |
| **Зачет** | 4 | | | |
| **Всего** | **108** | | **8** | **96** |

**5.2. Содержание дисциплины по видам занятий**

**5.2.1. Лекции не предусмотрены.**

**5.2.2. Содержание практических занятий**

**Раздел 3. Речевая культура делового человека: нормы литературного языка – 8 часов.**

**Тема 1. Орфоэпические и акцентологические нормы.**

Вопросы для обсуждения:

1.Произношение гласных и согласных звуков.

2.Трудные случаи произношения гласных звуков.

3.Выбор ударного гласного на месте Е и Ё после мягких согласных.

4.Основные законы произношения согласных звуков.

5.Произношение иноязычных слов с буквой Е после согласного.

6.Особенности русского ударения.

**Тема 2. Морфологические нормы.**

Вопросы для обсуждения:

1.Особенности употребления имен существительных (употребление форм рода, вариативные падежные окончания).

2. Особенности употребления имен прилагательных.

3. Особенности употребления и склонения имен числительных.

4. Особенности употребления глагола и глагольных форм.

**Тема 3. Лексические нормы**

Вопросы для обсуждения:

1.Основные речевые ошибки, обусловленные нарушением лексических норм.

**Тема 4. Синтаксические нормы**

Вопросы для обсуждения:

1. Согласование подлежащего и сказуемого.
2. Управление

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

- знаний основных понятий; целей и задач учебной дисциплины; основ, способствующих становлению речи педагога; компонентов, составляющие основы педагогического мастерства;
- умений анализировать уровень своих способностей, личностных и профессиональных качеств; оперировать знаниями в практической ситуации, развивать навыки самоконтроля, самоанализа и устранять допущенные ошибки; использовать вербальные и невербальные способы при взаимодействии с учащимися; вести себя в разнообразных этикетных ситуациях; применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности; передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи.
- навыков пользования формулами речевого этикета; нормами современного литературного языка (УК-1, УК-4)

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы<br><br>Темы занятий | Кол-во час. | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| | **Раздел** | | |
| 1. | **Введение. Предмет дисциплины «Культура речи и деловое общение». Деловое общение. Основные характеристики делового общения**<br>Предмет и задачи курса «Культура речи и деловое общение»<br>Аспекты культуры речи: коммуникативный, нормативный, этический.<br>Общее понятие о деловом общении<br>Значение знаний, умений, навыков в области культуры речи, делового общения для современного специалиста.<br>Классический риторический канон. Подготовка текста речи. Аргументация речи. Логические ошибки (алогизмы). Софизмы. Приемы речевой манипуляции и психологического воздействия («черная риторика»). Виды репетиций речи. Способы произнесения речи. Вопросно- | 10 | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ответный комплекс. Основные характеристики делового общения и его структура. | | |
| 2. | **Культура делового общения.**<br>Понятие делового общения, его особенности. Функции делового общения.<br>Стили делового общения.<br>Принципы делового общения.<br>Невербальные средства в деловом общении. Жестикуляция, мимика в деловом общении.<br>Зоны и дистанция в деловом общении. Организация пространственной среды в деловом общении.<br>Жанры устного делового общения. Деловая беседа. Деловой телефонный разговор. Деловое совещание. Деловые переговоры.<br>Публичные выступления как форма делового взаимодействия<br>Понятие речевого воздействия. Способы речевого воздействия в деловом общении.<br>Публичные выступления как форма делового взаимодействия.<br>Виды, средства и каналы передачи письменных деловых сообщений. Протокольно-этикетное выступление: основные требования. Правила подготовки поздравительных и приветственных речей. | 22 | Устный опрос. Реферат или сообщение на заданную тему |
| 3. | **Речевая культура делового человека: нормы литературного языка.**<br><br>Произношение гласных и согласных звуков.<br>Трудные случаи произношения гласных звуков.<br>Выбор ударного гласного на месте Е и Ё после мягких согласных.<br>Основные законы произношения согласных звуков.<br>Сложные случаи в орфографии. Строчная и прописная буквы. Слитное, раздельное и дефисное написание.<br>Написание новых заимствований, в том числе используемых в деловой переписке. Сложные случаи в пунктуации. Типичные нарушения пунктуационных норм в современном деловом письме.<br>Особенности употребления имен существительных (употребление форм рода, вариативные падежные окончания).<br>Особенности употребления имен прилагательных.<br>Особенности употребления и склонения имен числительных. | 38 | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | **Официально-деловой стиль. Язык деловой переписки.**<br>История формирования официально-делового стиля в русском языке.<br>Правила оформления служебных документов. Классификация документов.<br>Особенности языка служебной документации.<br>Оформление личных документов.<br>Позы, жесты делового человека.<br>Цвет, запах в системе невербальной коммуникации.<br>Расположение в пространстве и работа с пространством.<br>Особенности невербальной коммуникации в деловом общении.<br>Особенности невербальной коммуникации в профессиональном общении.<br>Культура телефонных разговоров. Телефонный деловой разговор: структура и специфика. Этикетные правила использования сотовой связи. | 26 | Устный опрос.<br>Реферат или сообщение на заданную тему |

Список литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно

*Основная:*

1. Введенская, Л.А. Русский язык. Культура речи. Деловое общение / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова, Е.Ю. Кашаева. - М.: КНОРУС, 2016. - 424с.

2. Культура русской речи / Л.К. Граудина, С.И. Виноградов, В.П. Даниленко, Е.В. Карпинская. - М.: Норма, 2020. - 560с.

3. Титова, Л. Г. Технологии делового общения: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям экономики и управления (080100) / Л. Г. Титова. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 239 c. — ISBN 978-5-238-01347-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/81696.html (дата обращения: 19.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4.Шукаева, Е.М. Нормативность речи и стилевое многообразие русского языка: учебно-методическое пособие / Е.М. Шукаева .- Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .- 101 с. – URL: https://lib.rucont.ru/efd/783327

5.Шукаева, Е.М. Культура речи – культура поведения: учебно-методическое пособие / Е.М. Шукаева .— Смоленск : СГАФКСТ, 2020 .— 27 с. –URL: https://lib.rucont.ru/efd/783328

*Дополнительная:*

1.Логунова, Н.В. Культура речевого поведения [Электронный ресурс] : практикум / Соликамский гос. пед. ин-т, Н.В. Логунова .-: РИО ФГБОУ ВПО «СГПИ», 2012 .- 126 с. : ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/199841

2. Веселкова, Т. В. Культура устной и письменной коммуникации: учебное пособие / Т. В. Веселкова, И. С. Выходцева, Н. В. Любезнова. — Саратов: Вузовское образование, ИЦ «Наука», 2020. — 264 c. — ISBN 978-5- 4487-0707-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/94281.html (дата обращения: 19.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Выходцева, И. С. Речевая культура делового общения: учебно-методическое пособие для магистров всех направлений / И. С. Выходцева. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 48 c. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: 37 http://www.iprbookshop.ru/54485.html (дата обращения: 19.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

*Электронные ресурсы:*

1.Электронной библиотеке научных публикаций – eLIBRARY.RU (http://elibrary.ru)

2.Полнотекстовой электронной библиотечной системе «Руконт» (https://lib.rucont.ru/search)

3. http://www.gramota.ru

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе

| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| УК-1-*способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*<br><br>УК-4-*способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке РФ и иностранном (ых) языке (ах)* | **Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Основы поликультурного образования.<br>**Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Владеть ИКТ (информационно-коммуникативными) – компетентностями.<br>**Педагог - 01.001 А/01.6**<br>Формирование навыков, связанных с информационно-коммуникационными технологиями<br>**Педагог - 01.001 А/03.6**<br>Формирование толерантности и позитивных образцов поликультурного общения<br>**Педагог - 01.001 В/03.6**<br>Применение специальных языковых программ (в том числе русского как иностранного), программ повышения языковой культуры и развития навыков поликультурного общения. | **Знает (Пороговый уровень):**<br><br>- нормы современного русского литературного языка, специфику их использования в устной и письменной деловой коммуникации;<br>-особенности официально-делового стиля;<br>-правила речевого этикета;<br>- характеристики и виды делового общения; законы эффективной коммуникации, способы вербального и невербального воздействия;<br>- способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в различных научных мероприятиях<br><br>**Умеет (стандартный уровень:**<br>- анализировать чужую и строить собственную деловую устную и письменную речь с учетом принципов логичности, точности, детальности и стандартизованности изложения, стилистически оправданного отбора языковых средств; |

| | | |
|---|---|---|
| | | -осуществлять публичное выступление, презентации; участвовать в деловой беседе и деловой дискуссии;<br>- применять знания деловой коммуникации в академической и профессиональной деятельности на различных научных мероприятиях, включая международные.<br>**Имеет опыт (Эталонный уровень):**<br><br>-навыками составления и редактирования текстов официально-делового стиля, ведения деловой переписки;<br><br>-навыками составления текстов публичного выступления; навыками доказывания и убеждения, способами опровержения доводов в дискуссии;<br><br>- навыками монологической и диалогической речи, приёмами эффективного слушания на различных научных мероприятиях, включая международные. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### *7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

Текущий контроль осуществляется на занятиях в виде опросов, выполнения практических упражнений, тестирований, индивидуальных собеседований.

Итоговый контроль определяет окончательные результаты работы студентов. Он представляет собой зачет, который состоит из ответа на один из теоретических вопросов курса.

Контроль самостоятельной работы студентов включает в себя опрос и проверку заданий, выполненных дома. Формами текущего контроля самостоятельной работы студентов являются индивидуальные собеседования, защита проектов.

Тестирование обеспечивает определение итоговых достижений. Оно проводится по окончании обучения и служит для оценки результатов обучения, т.е. определяет его эффективность: насколько реальные результаты совпадают с ожидаемыми, планируемыми.

### *7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

**Тест №1. Основные понятия курса**

**Инструкция по выполнению теста:**

1). верный ответ отметить знаком ●;

2). правильных ответов может быть более одного.

1. **Какая из следующих функций не является функцией языка?**

1.коммуникативная;

2.кумулятивная;

3.эстетическая;

4.этическая;

5.эмоциональная.

2. **Какое из утверждений является неверным?**

1.Язык – это система знаков.

2.Речь зависит от конкретных ситуаций, развертывается во времени и реализуется в пространстве.

3.Речь ограничивается только языковыми средствами.

4.Речь бывает внешней и внутренней.

5.Культура речи связана прежде всего с литературным языком.

3. **Настроиться на «психологическую волну» собеседника – это значит:**

**1.**делиться своими мыслями по поводу интересующей вас проблемы; стараться задавать вопросы собеседнику по поводу услышанного;

2.улыбаться, активно жестикулировать, дать возможность высказаться собеседнику;

3.разговаривать с собеседником, стремясь смотреть на проблему его глазами, при этом отражая его мимику, позу, жесты; стремиться предвосхитить ответную реакцию собеседника.

4. **Какие качества речи являются коммуникативными?**

1.эмоциональность;

2.чистота;

3. логичность;

4. многообразие;

5. доступность.

5. **Какие категории текста являются основными?**

**1.**эмоциональность и логичность; связность и выразительность;

2.структурность и смысловая законченность; с

3.мысловая связность и цельность;

4. последовательность и завершенность.

6. **В рамках литературного языка выделяются следующие функциональные сферы:**

1.устная и письменная;

2.книжная и разговорная;

3.нейтральная и экспрессивная;

4.художественная и разговорная;

5. литературная и разговорная.

7. **Отличительным признаком устной речи является:**

**1.**возможность редактирования порождаемых текстов;

2.отсутствие звукового и визуального сопровождения;

3.малый объем создаваемых текстов;

4.более позднее, по сравнению с письменной формой, возникновение;

8. **Какие стили называются экспрессивными?**
   1.торжественный;
   2.художественный;
   3.официальный;
   4.шутливый;
   5.низкий.
9. **Коммуникативно-значимыми элементами речи являются:**
   **1.**молчание;
   2.невербальные средства;
   3.социальный статус;
   4.правильность.
10. **Речевая ситуация включает следующие компоненты:**
   1.участники общения; невербальные средства общения;
   2.уровень владения языком; обратная связь между
   3.участниками общения;
   4.место и время общения.
11. **Процесс установления и поддержания контакта между людьми с помощью речи называется:**
   **1.** обратная связь;
   2.речевое взаимодействие;
   3.речевая ситуация;
   4.речевой контакт.
12. **Определите, к какому языковому уровню относятся следующие речевые ошибки.**
   1. Орфоэпический.
   2. Лексический.
   3. Морфологический.
   4. Синтаксический.
   А.Жалко этого животного.
   Б.По выходным я со своим классом гуляем, ходим в кино.
   В.Вдруг послышались крики, свисты и топоты.
   Г.В завершении обоих дней этого мероприятия – концерт для детей.
   Д.Это свободный роман от всех рамок и норм литературного стиля.
13. **Выберите равноправные варианты.**
   1.Низовий – низовьев;
   2.дверями – дверьми;
   3.бегемот – гиппопотам;
   4.колени – колена;
   5.доктор – докторша;
   6.машут – махают;
   7.рж**а**веть – ржав**е**ть;
   8.выстави – выставь; з
   9.анавесь – занавес;
   10.жираф – жирафа.
14. **Каким словарем следует воспользоваться, чтобы выбрать верный вариант?**
   А. Орфоэпический.

Б. Фразеологический.

В. Словарь паронимов.

Г. Словарь управления.

Д. Словарь синонимов.

надеть или одеть;

б**а**ловать или балов**а**ть;

естественный или натуральный;

спустив рукава или спустя рукава;

благодаря успеху или успеха.

**15. Распределите обнаруженные виды многословия на группы.**

А. Тавтология.

Б. Плеоназм.

В. Повторение слов с одинаковым значением.

1.Ее внешний вид тем не менее никоим образом отнюдь не гарантирует соответствующего обслуживания.

2.В своей деятельности руководители руководствуются заранее составленными планами. 3.Приурочьте дату окончания прекращения курения к какому-то знаменательному событию, обязательно к свободному от работы дню.

4.Резюмируя, можно кратко обобщить: предпринята очередная попытка скомпрометировать нашу организацию.

5.Мы стремились проанализировать характер Теплякова –характерный для людей его поколения.

**16. Отметьте те слова, в которых двойной согласный при произношении не сохраняется.**

1.аллея;

2.аппликация;

3.галлюцинция;

4.касса;

5.лимонник;

6.идиллия;

7.иллюстрация;

8.интеллект;

9.сумма;

10тонна.

**17. Определите вид ошибки.**

А. неверное образование формы глагола.

Б. Стилистически неверный вариант.

В. Семантически неверный вариант.

Г. Неверное употребление вида глагола.

Д. Неверное употребление наклонения глагола.

Е. Неверное употребление времени глагола.

Ж. Неверное образование формы от бесприставочного глагола.

1.Опытный врач-психиатр **консультирует, проводит** лечение у себя дома или **приедет** к пациенту по вызову.

2.К концу первого года жизни ребенок обычно **научается** ходить самостоятельно.

3.Если **перечитывать** рассказ, **просмотреть** заново фильм, всегда находишь что-то новое.

4.Мы любим **посидеть** на закате и **наблюдать**, как солнце погружается в темную гладь моря.

5.Малыши **махают** руками.

**18. Отметьте существительные общего рода.**

1.Вокалист,

2.выскочка;

3.гроздь;

4.дизайнер;

5.запевала;

6.недотрога;

7.недоучка;

8.тамада;

9.учитель;

10.ябеда.

**19. Определите характер ошибок, допущенных в сложных предложениях.**

А. Нарушен порядок слов.

Б. Допущен пропуск необходимых слов.

В. Неверно преобразована прямая речь в косвенную.

Г. Допущено нанизывание придаточных предложений.

Д. Нарушено согласование.

1.Его герои описываются на протяжении всего произведения, к которым привыкаешь, которые начинают нравиться, вдруг внезапно умирают в конце.

2.Здесь каждый может заниматься тем, чем ему больше нравится, ближе и доступнее.

3.Унылая пора связана у меня с одиночеством, когда человек закрывается в своем маленьком мире и которому не с кем поговорить и некому излить свою душу.

4.Школа – это где учатся дети.

5.Волк попросил лису, чтобы она дала мне немного рыбки.

**20. Отметьте те словосочетания, которые являются свободными.**

1.завязать узел;

2.завязать переписку;

3.выйти из себя;

4.выйти из комнаты; падать в яму;

5.падать в обморок; с

6.бивать с дерева;

7.сбивать с толку;

8.установить рекорд;

9.установить антенну.

**Тест № 2 "Культура общения"**

**Инструкция по выполнению теста:**

1). верный ответ отметить знаком ●; 2). правильных ответов может быть более одного.

**Вопрос 1 Кем был впервые введен термин "этика"**

1.Цицероном

2.Архимедом

3.Аристотелем

4.Сократм

**Вопрос 2 Этикет - это:**

1.наука о морали

2.манера поведения

3.общая культура

**Вопрос 3 Соблюдение чувства меры в разговоре**

1.вежливость

2.дипломатичность

3.тактичность

4.предупредительность

**Вопрос 4 Инициатором рукопожатия в большинстве случаев должны быть:**

1.мужчины

2.женщины

3.младшие по возрасту

**Вопрос 5 Атмосфера доброжелательности во время деловой беседы зависит от:**

1.пунктуальности

2.правильного выбора места проведения беседы

3.интерьера помещения

4.установления контакта с партнером

5.первых фраз во время беседы

6.использование обращения по имени

7.все ответы верны

8.все ответы неверны

**Вопрос 6 Согласны ли Вы с определением: *Общение - сложный, многогранный процесс взаимодействия двух или более людей, процесс обмена информацией, взаимного влияния, сопереживания и взаимного понимания***

1.да

2.нет

**Вопрос 7 Деловое общение - это:**

1.Общение, участники которого являются представителями некоторой социальной категории. Люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях.

2.Общение не предусматривает понимания личности собеседника. Достаточно знать способ поведения, предписанный обществом.

3.Общение, обеспечивающее успех общего дела и создающее условия для сотрудничества людей

**Вопрос 8 Выберите правильные ответы. Влияние на первое впечатление о человеке оказывают:**

1.образование

2.социальный статус

3.внешний вид

4.возраст

5.манера поведения

**Вопрос 9 Приписывание приятному человеку своих достоинств, а неприятному - своих недостатков называется:**

1."эффектом ореола"

2.эффектом проекции"

3."эффектом упреждения"

**Вопрос 10 Форма организации межличностного взаимодействия, характеризующаяся объединением усилий участников для достижения совместной цели при одновременном разделении между ними функций, ролей и обязанностей - это:**

1.кооперация

2.конкуренция

**Вопрос 11 Какой тип взаимодействия предполагает затруднения и препятствия в достижении целей?**

1.конкуренция

2.кооперация

**Вопрос 12 Выберите позиции, от которых зависит понимание получаемой информации:**

1.от личных особенностей говорящего

2.от отношения говорящего к слушающему

3.от ситуации, в которой протекает общение

4.от отношения слушающего к говорящему

5.от личных особенностей слушающего

6.все позиции верны

**Вопрос 13 Взгляд партнера в процессе делового общения сверху вниз указывает на:**

1.неуверенность

2.превосходство и гордость

3.окрытое наблюдение

**Вопрос 14 В процессе делового общения взгляд партнера прямой, лицо полностью обращено к собеседнику. Это:**

1.презрение

2.проявление подчеркнутого неуважения

3.интерес к собеседнику и его признание

**Вопрос 15 Рука, поданная для рукопожатия вертикально, означает:**

1.превосходство

2.стремление к подчинению

3.партнерское отношение

**Вопрос 16 Жест закрытости проявляется обычно в позиции:**

1.руки, скрещенные на груди

2.рука, поддерживающая подбородок

3.руки на бедрах

**Вопрос 17 Критическая оценка со стороны собеседника обычно проявляется в жесте:**

1.руки, скрещенные на груди

2.прикрытие рта ладонью

3.указательный палец вытянут вдоль щеки, а остальные располагаются под подбородком

**Вопрос 18 Укажите правильные ответы. Какие позиции соответствуют *эффективному деловому общению?***

1.в процессе делового общения собеседник занят своими мыслями, переживаниями

2.партнер слышит только то, что хочет услышать

3.в ходе общения партнеру предоставляется возможность полностью изложить свою точку зрения

4.учшим собеседником является тот, кто умеет слушать

**Вопрос 19 Конфликт, возникающий между людьми из-за несовместимости их взглядов, интересов, мотивов**

1.внутриличностный конфликт

2.межгрупповой конфликт

3.межличностный конфликт

**Вопрос 20 Поиск решения, удовлетворяющий интересы двух сторон - это**

1.компромисс

2.избегание

3.сотрудничество

4.соперничество

5.приспособление

**Тест № 3 Этика и культура общения**

**Инструкция по выполнению теста:**

1). верный ответ отметить знаком ●;

2). правильных ответов может быть более одного.

1. **Если вас приглашает в гости человек, которому вы не симпатизируете, примите ли вы его приглашение?**

   А. да;

   Б. только в исключительном случае;

   В. Нет

2. **Представьте, что в гостях вы вынуждены сидеть около человека, которого считаете своим врагом. Как вы себя поведете?**

   А. не будете обращать на него внимание

   Б. будете только отвечать на его вопросы

   В. попытаетесь завязать непринужденный разговор

3. **Вы только что собирались позвонить в одну квартиру. Внезапно слышите, что за дверью возник семейный спор. Что вы сделаете?**

   А. всё-таки звоните

   Б. уйдете

   В. подождете пока спор прекратится

4. **Что вы сделаете, если в гостях вам предложат нелюбимое блюдо?**

   А. несмотря на отвращение , съедите его

   Б. скажете гостям, что не сможете это сделать

   В. пожалуетесь на отсутствие аппетита

5. **Какой бутерброд со стола вы выбираете?**

   А. самый лучший

   Б. самый маленький

   В. ближайший к вам

6. **Что вы предримете, если в кампании внезапно наступил перерыв в разговоре?**

   А. пождете, пока кто-нибудь начнет разговор

Б. сами найдете какую-нибудь тему

7. **Представьте, что вы попали в неприятную ситуацию. Расскажите ли вы ?**
   А. обязательно
   Б. только друзьям
   В. ни одному человеку
8. **Добавляете ли вы что-нибудь от себя, пересказывая чужую историю?**
   А. да Б. с незначительными улучшениями
   В. нет
9. **Носите ли вы фотографию своего любимого человека и показываете её?**
   А. да
   Б. нет
   В. никогда
10. **Что вы делаете, если не поняли рассказанной шутки?**
    А. смеетесь вместе с остальными
    Б. остаетесь серьезным
    В. просите, чтобы кто-нибудь объяснил смысл этой шутки
11. **Что вы предпринимаете, если, находясь в кампании. Почувствовали резкую головную боль?**
    А. тихо терпите
    Б. просите таблетку от головной боли
    В. идете домой
12. **Что вы делаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по ТВ должны показ интересующей вас программы?**
    А. просите, чтобы хозяин включил ТВ
    Б. начинаете смотреть ТВ в соседней комнате
    В. отказываетесь от интересующей программы
13. **Вы находитесь в гостях. Когда вы себя чувствуете лучше?**
    А. когда развлекаете гостей
    Б. когда вас развлекают другие
14. **Решаете ли вы заранее, как долго будете оставаться в гостях?**
    А. нет
    Б. иногда
    В. нет
15. **Корреспондент берет у вас интервью**
    А. вам это льстит, что интервью напечатают в газете
    Б. вы хотели бы, что бы это было уже в прошлом
    В. вам это совершенно безразлично
16. **Вы можете объективно оценивать людей, которых не можете терпеть?**
    А. безусловно
    Б. только в виде исключения
    В. не задумывались над этим вопросом
17. **Когда вы обычно прекращаете спорить?**
    А. чем скорее, тем лучше
    Б. когда спор не имеет никакого смысла
    В. после того, как вы сможете убедить своего оппонента
18. **Если вы знаете стихи, будете ли вы их читать в обществе?**

А. с удовольствием

Б. если об этом попросят

В. ни в коем случае

**19 Представьте, что вы живете во времена графа Монте Кристо , сидите в тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключен ваш злейший враг. Когда вы с ним начнете перестукиваться?**

А. как можно скорее

Б. когда больше не сможете терпеть одиночества

В. никогда ОЦЕНКА: выставите себе баллы в соответствии с выбранным пунктом и их оценкой.

| а | Б | в |
|---|---|---|
| 0 | 51 | 0 |
| 0 | 5 | 25 |
| 5 | 10 | 0 |
| 10 | 0 | 5 |
| 0 | 5 | 10 |
| 5 | 15 | 0 |
| 30 | 5 | 0 |
| 15 | 5 | 0 |
| 0 | 5 | 10 |
| 0 | 5 | 10 |
| 5 | 10 | 0 |
| 0 | 5 | 10 |
| 20 | 5 | 0 |
| 0 | 5 | 15 |
| 0 | 0 | 5 |
| 15 | 5 | 0 |
| 25 | 5 | 0 |
| 0 | 5 | 10 |
| 0 | 5 | 10 |

200-280 баллов

- Вы должны быть довольны собой. В основном это относится к вашим коммуникативным качествам и способностям. Вы охотно проводите свободное время среди людей и в любом обществе. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик. Эти и некоторые другие способности приводят к тому, что вы часто становитесь душой общества.

100-200 баллов

– Ваше отношение к обществу нелегко определить. С одной стороны, вы обладаете свойствами и наклонностями, которые делают вас приятным членом общества. С другой стороны, прочие качества вашего характера как бы тормозят первые. В целом в кампании вы можете себя чувствовать себя вполне удовлетворительно. Однако вам нелегко приспосабливаться к любому окружению. Это зависит так же и от вашего настроения. Но среди людей, которым вы симпатизируете, вы чувствуете себя довольно комфортно.

50-100 баллов.

Как правило, вы любите одиночество. В узком семейном кругу вы чувствуете себя значительно лучше, чем в большой кампании. Кстати, многие знаменитые личности, вошедшие в историю, нередко принадлежали к этой категории людей.

50 и менее баллов.

Вам нужно стараться быть пообщительнее.

**Тест № 5 «Речевой этикет»**

**Инструкция по выполнению теста:**

1). верный ответ отметить знаком ●;

2). правильных ответов может быть более одного.

1. **Установите соответствие между формулами речевого этикета и их стилистической характеристикой.**

| | |
|---|---|
| 1. До свидания! Всего доброго | 1. Стилистически возвышенное |
| 2. Пока! Чао! Салют! Адью | 2. Стилистически сниженное, разговорно-фамильярное |
| 3. Мое почтение! Позвольте откланяться! | 3. Стилистически нейтральное |

2. **Речевому этикету не свойственна … функция.**
   а) коммуникативная;
   б) социорегулирующая;
   в) апеллятивная;
   г) гедонистическая.
3. **Слова *«Ничто не дается нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость»* принадлежат:**
   а) А.С. Пушкину;
   б) Дж. Локку;
   в) Сервантесу;
   г) Антуану де Сент-Экзюпери.
4. **Приветствие *«Здравия желаю»* уместно в речи:**
   а) полицейских;
   б) военных;
   в) служащих;
   г) любой социально-профессиональной сфере.
5. **Фраза: *«Когда родители или кто другой их спросят или позовут, то должны они к ним отозваться и отвечать только, как голос послышат. И потом сказать: что изволите, государь батюшко, или государыня матушка, или что мне прикажете, государь; а не так: что, чего, што, как ты говоришь, чего хочешь»* – взята из книги:**
   а) «Домострой»;
   б) «Юности честное зерцало»;
   в) «Эрмитажный устав» Екатерины Великой;
   г) «Показания к житейскому обхождению».
6. **Вставьте пропущенное слово.**

«От … слов язык не отсохнет» (пословица)

7. **Важными чертами английского речевого этикета являются:**

а) немногословие;

б) постоянные обращения к собеседнику;

в) негромкость речи;

г) молчание.

**8. Этикетные формулы *«Ваш покорный слуга», «Покорнейше благодарю»* чаще всего используются в речи:**

а) старшего поколения;

б) изысканно-вежливой;

в) официальной при подчеркнуто вежливом общении;

г) любой.

**9. Этикетная формула *разрешите представиться* обычно используется в … ситуации.**

а) полуофициальной;

б) неофициальной;

в) официально-деловой;

г) любой.

**10. Для этой речевой культуры характерна ситуация, описанная в анекдоте: *«На необитаемом острове нашли трех человек, каждый из которых провел на острове 20 лет, выстроил там себе дом в отдельном месте острова, но эти люди друг с другом не разговаривали. На вопрос спасателей «А почему вы не разговариваете друг с другом?» все трое ответили: «Но ведь нас друг другу никто не представил!»***

а) японская;

б) китайская;

в) английская;

г) немецкая.

**11. Для данной речевой культуры возможна подчеркнутая, исключительная вежливость к знакомым, но абсолютное безразличие и даже грубое отношение к людям незнакомым:**

а) русская;

б) английская;

в) китайская;

г) японская.

**12. Вставьте пропущенное слово.**

Обращения *голубчик, сынок, дочка, зайка, солнышко* являются обращениями-

**13. Внешний вид оратора, его одежда, прическа, украшения должны быть:**

а) яркими, модными;

б) неяркими, умеренно модными.

**14. Наиболее удачным обращением к незнакомому человеку пожилого возраста будет**

а) скажите, пожалуйста;

б) женщина (мужчина);

в) извините, Вы не подскажете;

г) гражданин (гражданка).

**15. При обращении к группе лиц в официально-деловой ситуации лучше использовать обращение:**

а) товарищи;

б) уважаемые коллеги;

в) граждане;

г) дорогие друзья.

***Итоговый тест***

**Культура речевого поведения в профессиональной сфере**

**1. Интонация – это …**

1. прямая речь
2. ошибка в устной речи
3. письменная речь
4. подражание чужой речи
5. повышение или понижение тона, усиление или ослабление голоса

**2. Пауза логическая – это …**

1. интонационное выделение наиболее важных слов
2. подражание чужой речи
3. остановка, молчание между смысловыми частями предложения
4. теория и практика публичной речи
5. построение речи

**3. Имитация – это …**

1. пауза между частями предложения
2. выделение важных слов
3. подражание чужой речи
4. монолог
5. построение речи

**4. Композиция – это …**

1. сложное предложение
2. сложносочиненное предложение
3. сложносочиненное предложение
4. текст
5. построение речи

**5. Тембр голоса – это …**

1. ударение
2. пауза
3. характерная окраска голоса
4. выразительность
5. эмоциональность

**6. Речевой этикет – это …**

1. система орфоэпических норм
2. система орфографических норм
3. система норм литературного языка
4. правила речевого поведения
5. система правил словообразования

**7. Форма речевого этикета: гражданка Ахметова, дорогой друг, уважаемый Серик Берикович!**

1. обращение
2. приветствие
3. извинение

4. просьба
5. знакомство

**8. Форма речевого этикета: здравствуйте, добрый день, добрый вечер, моё почтение**

1. обращение
2. знакомство
3. приветствие
4. извинение
5. просьба

**9. Форма речевого этикета: извините, прошу прощения, приношу свои извинения, пардон**

1. обращение
2. знакомство
3. приветствие
4. извинение
5. просьба

**10. Форма речевого этикета: пожалуйста, очень прошу, не откажите в любезности, сделайте милость**

1. просьба
2. обращение
3. знакомство
4. приветствие
5. извинение

**11. Форма речевого этикета: разрешите представить, представляю вам своего друга, знакомьтесь, познакомьтесь**

1. просьба
2. обращение
3. знакомство
4. приветствие
5. извинение

**12. Ситуация, соответствующая форме речевого этикета: до встречи, прощай (те), до свидания, всего доброго**

1. поздравление
2. пожелание
3. комплимент
4. приглашение
5. прощание

**13.Ситуация, соответствующая форме речевого этикета добро пожаловать, разрешите пригласить, просим посетить**

1. поздравление
2. пожелание
3. комплимент
4. приглашение
5. прощание

**14. Ситуация, соответствующая форме речевого этикета: спасибо, выражаем благодарность, благодарим за участие**

1. благодарность

2. отказ
3. согласие
4. привлечение внимания
5. комплимент

**15. Ситуация, соответствующая форме речевого этикета: обратите внимание, хотелось бы отметить, будьте внимательны**

1. благодарность
2. согласие
3. привлечение внимания
4. отказ
5. комплимент

**16. Укажите невербальное средство общения …**

1. эмоциональная лексика
2. интонация
3. уменьшительно-ласкательный суффикс
4. жаргоны
5. просторечные слова

**17. Невербальное средство общения …**

1.мимика
2. эмоциональная лексика
3. уменьшительно-ласкательный суффикс
4. жаргоны
5. просторечные слова

**18. Нормированность речи – это …**

1. богатство содержания, большой объем информации
2. простота и доступность, понятность смысла речи
3. соблюдение норм литературного языка
4. строгая последовательность изложения мысли
5. образность, яркость, эстетичность, красочность речи

**19. Ясность речи – это …**

1. большой объем информации
2. понятность смысла речи
3. соблюдение норм литературного языка
4. последовательность изложения мысли
5. образность речи

**20. Логичность речи – это …**

1.богатство содержания
2. понятность смысла речи
3.соблюдение норм произношения
4.строгая последовательность изложения мысли
5.образность, яркость, эстетичность, красочность речи

**21. Выразительность речи – это …**

1. богатство содержания, большой объем информации
2. простота и доступность, понятность смысла речи
3. соблюдение норм литературного языка
4. строгая последовательность изложения мысли

5. образность, яркость, красочность речи

**22. Уместность речи – это …**

1. несоответствие коммуникативным целям общения
2. соответствие условиям, теме, содержанию общения
3. отсутствие нелитературных слов и выражений
4. установление истинности положения
5. простота и доступность, понятность смысла

**23. Чистота речи –**

1. наличие нелитературных выражений
2. нарушение орфоэпических норм
3. отсутствие в речи нелитературных слов и выражений
4. нарушение орфографических норм
5. нарушение стилистических норм

**24. Укажите признаки устной речи.**

1. произносимая, звучащая, говоримая
2. написанная, читаемая
3. наличие знаков препинания
4. отсутствие жестов и мимики
5. сложные предложения

**25. Определите признаки устной речи.**

1. наличие возможного читателя
2. возможность перечитать текст
3. письменное изложение
4. жесты и мимика
5. письменное сочинение

**26. Укажите признаки устной речи.**

1. продуманное построение фразы
2. отсутствие слушателя
3. интонация, паузы
4. возможность вернуться к началу текста
5. наличие возможного читателя

**27. Укажите признаки письменной речи.**

1. написанная, читаемая
2. живые интонации
3. жесты
4. паузы
5. мимика

**28. Определите признаки письменной речи.**

1. жесты
2. живые интонации
3. наличие знаков препинания
4. жесты и мимика
5. пауза

**29. Лексические нормы – это …**

1. правила написания
2. правила использования языковых средств в речи

3. правила использования лексики, слов в речи
4. правила использования морфологических форм слов
5. правила использования синтаксических конструкций

**30. Этические нормы – это …**

1. правила написания
2. правила речевого поведения, речевой этикет
3. правила использования слов в речи
4. правила использования синтаксических конструкций
5. правила постановки словесного и логического ударения

**31. «ВЫ» используется …**

1. при обращении к незнакомому, малознакомому человеку
2. к хорошо знакомому адресату, другу
3. в неофициальной обстановке
4. при душевном, фамильярном, интимном отношении
5. к равному и младшему по возрасту и положению

**32. Форма обращения «ВЫ» используется …**

1. к другу
2. в неофициальной обстановке
3. в официальной обстановке общения
4. при душевном, фамильярном, интимном отношении
5. к равному и младшему по возрасту и положению

**33. Слово «ВЫ» используется …**

1. при обращении к однокурснику
2. при вежливом обращении к адресату
3. в неофициальной обстановке
4. при душевном, фамильярном, интимном отношении
5. к равному и младшему по возрасту и положению

**34.Обращение «ВЫ» используется …**

1. к знакомому человеку
2. в неофициальной обстановке
3. при фамильярном отношении
4. к равному и младшему по возрасту и положению
5. к равному и старшему по положению, по возрасту

**35. «ТЫ» используется …**

1. при обращении к незнакомому, малознакомому человеку
2. в официальной обстановке общения
3. при вежливом отношении к собеседнику
4. при обращении к равному и старшему по положению, по возрасту
5. при обращении к другу, подруге

**36. Форма «ТЫ» употребляется …**

1. при обращении к незнакомому человеку
2. в официальной обстановке общения
3. вежливом отношении к адресату
4. в неофициальной обстановке
5. при обращении к старшему по положению, по возрасту

**37. Профессионализмы – это …**

1. слова, используемые людьми одной профессии
2. слова, понятные жителям одной местности
3. слова, используемые людьми определенной социальной группы
4. слова, точно обозначающие понятия действительности
5. слова, употребляемые во всех сферах общения

**38. Ситуация, соответствующая форме речевого этикета:**
**Позвольте (разрешите) выразить (большую, огромную) благодарность Николаю Петровичу Быстрову за отлично организованную выставку.**

1. поздравление
2. благодарность
3. приглашение
4. пожелание
5. прощание

**39. Ситуация, которая соответствует форме речевого этикета:**
**Фирма (дирекция, ректорат) выражает благодарность всем сотрудникам (преподавательскому составу) за…**

1. поздравление
2. благодарность
3. приглашение
4. пожелание
5. прощание

**40. Укажите ситуацию, соответствующую форме речевого этикета:**
**Должен выразить начальнику отдела снабжения благодарность за …**

1. поздравление
2. благодарность
3. приглашение
4. пожелание
5. прощание

**41. Какая ситуация соответствует форме речевого этикета:**
**— я благодарен вам за то, что …**
**— (большое, огромное) спасибо вам (тебе) за… — (я) очень (так) благодарен вам!**

1. поздравление
2. благодарность
3. приглашение
4. пожелание
5. прощание

**42. Найдите ситуацию, соответствующую форме речевого этикета:**
**Нет слов, чтобы выразить вам (мою) благодарность!**

1. поздравление
2. благодарность
3. приглашение
4. пожелание
5. прощание

**43. Укажите качество, характерное для устной речи.**

1. неподготовленность
2. точность

3. официальность
4. экспрессивность
5. стандартизированность

**44.Культура речи – это…**

1. умение слушать собеседника
2. умение писать письма
3. умение правильно, точно, выразительно говорить и писать
4. умение красиво говорить
5. умение пересказывать

**45. Определите, задача какого стиля - оказывать на читателя эстетическое воздействие:**

1. художественного
2. научного
3. официально-делового
4. разговорного
5. публицистического

**46.Что относится к невербальному средству общения**

1. эмоциональная лексика
2. жесты
3. суффикс
4. приставка
5. терминологическая лексика

**47. Невербальное средство общения – это…**

1. просторечные слова
2. эмоциональная лексика
3. предложение
4. спряжение
5. жестикуляция

**48. Слово «ЭТИКЕТ»по происхождению**

1. французское
2. тюркское
3. польское
4. русское
5. итальянское

**49. Виды организационно-распорядительных документов**

1. фельетон, репортаж
2. аннотация, рецензия
3. автобиография, расписка
4. закон, постановление
5. отзыв, резюме

**50. Виды информационно-справочных документов**

1. фельетон, репортаж
2. закон, постановление
3. план, отчет, акт
4. аннотация, рецензия
5. отзыв, резюме

**51.Укажите слово, которое относится к письменной деловой речи.**

1. согласно протоколу
2. прекрасный
3. красноватый
4. по степи
5. в кинотеатре

**52. Найдите лексическую ошибку.**

1. Он пойдет с вами.
2. Она позвала маму.
3. Пойдем в кино.
4. Она поставила яблоко в карман.
5. Ребенок громко плакал.

**53. Языковая норма – это…**

1. художественное мастерство
2. чтение текста
3. образец того, как принято говорить и писать
4. графическое изображение
5. запись текста

**54.Нормированность речи – это ……**

1. соблюдение норм литературного языка
2. наличие простых синтаксических конструкций
3. наличие жаргонов
4. наличие терминологической лексики
5. употребление просторечий

**55. Употребление в речи бранных, нецензурных, непечатных слов говорит об отсутствии…**

1. точности речи
2. богатства речи
3. выразительности речи
4. чистоты речи
5. понятности речи

**56. Разработанные правила речевого поведения, система речевых формул**

1. деловой этикет
2. культура поведения
3. речевой этикет
4. речевые средства
5. выразительность речи

### *7.2.3. Перечень вопросов к итоговой аттестации (Зачету)*

1. Общее понятие о деловом общении. Предмет и задачи курса
2. Этические нормы общения (партнерские отношения, воздействие и взаимодействие, регламентированность, соблюдение принципов эффективного слушания, виды и условия эффективного слушания)
3. Этикет руководителя
4. Этика взаимоотношений в официальной обстановке

5. Особенности поведения делового человека

6. Понятие «вербальная коммуникация».

7. Учет вербальных и невербальных особенностей делового общения (их специфика и компоненты). Их соотношение с этикетными нормами.

8. Структура публичной речи.

9. Особенности вербальной коммуникации: основы устного общения.

10. Культура деловой речи. Виды речи. Использование законов риторики в деловом общении.

11. Особенности убеждающей речи: содержание, риторические приемы.

12. Особенности речевого делового этикета. Социально-этические нормы речевого этикета и их значение.

13. Использование этикетных норм (их типы).

14. Классические правила ведения диалога: правила, требования, содержание.

15. Особенности невербальной коммуникации.

16. Специфика невербальной стороны делового общения.

17. Позы, жесты делового человека.

18. Цвет, запах в системе невербальной коммуникации.

19. Расположение в пространстве и работа с пространством в деловой коммуникации

20. Система работы глаз; мимика в системе невербальной коммуникации.

21. Особенности невербальной коммуникации в деловом общении.

22. Особенности невербальной коммуникации в профессиональном общении.

23. Формирование имиджа и стиля делового человека.

34. Требования к внешнему виду делового мужчины и деловой женщины. Атрибуты делового общения

35.Формирование и развитие репутации в деловом и профессиональном сообществе.

36.Особенности деловой беседы. Подготовка и организация деловой беседы. Виды деловых бесед, типы собеседников. Беседа как средство разрешения конфликта.

37. Культура телефонных разговоров. Телефонный деловой разговор. Этикетные правила использования сотовой связи.

38. Письменное деловое общение: деловая переписка; виды деловых писем; личная корреспонденция; поздравления; соболезнования; требования к визитной карточке и ее назначение в 21 веке.

39. Деловая электронная и сетевая деловая коммуникация. Электронная почта (e-mail): нормы деловой переписки.

40. Основы этики и этикета. Профессиональная этика. 58. Общие принципы и нормы этики делового общения.

41.Понятие культуры речи. Основные компоненты культуры речи.

42. Нормы современной русской речи. Понятие языковой нормы.

43. Понятие об орфоэпии. Произношение гласных и согласных звуков.

44. Понятие об орфоэпии. Произношение заимствованных слов. Особенности произношение имен и отчеств.

45. Особенности ударения в современном русском языке.

46. Правильное использование грамматических норм. Особенности употребления имен существительных.

47. Склонение имен и фамилий русского и иностранного происхождения.

48. Особенности употребления форм имени числительного.

49. Особенности употребления отдельных форм местоимений, глаголов, прилагательных.

50. Особенности соблюдения синтаксических норм

Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| УК-1-*способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*<br><br>УК-4-*способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке РФ и иностранном (ых) языке (ах)* | | |
| Знает:<br><br>- нормы современного русского литературного языка, специфику их использования в устной и письменной деловой коммуникации;<br>-особенности официально-делового стиля;<br>-правила речевого этикета;<br>- характеристики и виды делового общения; законы эффективной коммуникации, способы вербального и невербального воздействия;<br>- способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в различных научных мероприятиях<br><br>Умеет:<br><br>- анализировать чужую и строить собственную деловую устную и письменную речь с учетом принципов логичности, точности, детальности и стандартизованности изложения, стилистически оправданного отбора языковых | **Пороговый уровень (удовлетворительно):**<br><br>Знает – основные лингвистические термины и понятия; правила речевого этикета.<br><br>Умеет – выражать различные коммуникативные намерения (запрос/сообщение информации); Имеет опыт – деловой коммуникации.<br><br>**Стандартный уровень (хорошо):**<br><br>Знает -основы делового речевого общения, способствующие развитию общей культуры и социализации общества; особенности официально-делового стиля; законы эффективной коммуникации, способы вербального и невербального общения.<br><br>Умеет – вести беседу, целенаправленно обмениваться информацией профессионального характера по определенной теме; осуществлять публичное выступление, презентации; участвовать в деловой беседе и деловой дискуссии.<br><br>Имеет опыт – речевой | Устный и письменный опрос<br><br>Тестирование<br><br>Само- и взаимопроверка<br><br>Собеседование |

| | | |
|---|---|---|
| средств;<br>-осуществлять публичное выступление, презентации; участвовать в деловой беседе и деловой дискуссии;<br>- применять знания деловой коммуникации в академической и профессиональной деятельности на различных научных мероприятиях, включая международные.<br><br>Имеет опыт:<br><br>-навыками составления и редактирования текстов официально-делового стиля, ведения деловой переписки;<br><br>-навыками составления текстов публичного выступления; навыками доказывания и убеждения, способами опровержения доводов в дискуссии;<br><br>- навыками монологической и диалогической речи, приёмами эффективного слушания на различных научных мероприятиях, включая международные. | коммуникации; навыками составления и редактирования текстов официально-делового стиля, ведения деловой переписки;<br><br>**Эталонный уровень (отлично):**<br><br>Знает – основные термины и понятия в области пропаганды и связи с общественностью в сфере ФКиС; способы логически верного, аргументированного и ясного построения устной и письменной речи для эффективного участия в различных научных мероприятиях<br>Умеет – описывать и объяснять особенности осуществления педагогического мастерства в устной и письменной формах в области пропаганды и связей с общественностью в сфере физической культуры и спорта; применять знания деловой коммуникации в академической и профессиональной деятельности на различных научных мероприятиях, включая международные.<br><br>Имеет опыт - владения формами профессиональной речи, профессиональной терминологией при проведении учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта и по избранному виду спорта; навыками монологической и диалогической речи, приёмами эффективного слушания на различных научных мероприятиях, включая международные. | |

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная:*

1. Введенская, Л.А. Русский язык. Культура речи. Деловое общение / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова, Е.Ю. Кашаева. - М.: КНОРУС, 2016. - 424с.

2. Титова, Л. Г. Технологии делового общения: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям экономики и управления (080100) / Л. Г. Титова. — Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 239 c. — ISBN 978-5-238-01347-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL:

http://www.iprbookshop.ru/81696.html (дата обращения: 19.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Нормативность речи русского языка: синтаксис: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 48 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730274 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 43. – Текст: электронный.

4. Нормативность речи русского языка: орфоэпия. Акцентология. Лексика: учебно-методическое пособие: [16+] / Смоленский государственный университет спорта. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 80 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730270 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр.: с. 61. – Текст: электронный.

5. Нормативность речи русского языка: морфология: учебно-методическое пособие: [16+] / авт.-сост. Е. М. Шукаева; Смоленский государственный университет спорта, Кафедра иностранных языков. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2025. – 51 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=730273 (дата обращения: 04.02.2026). – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

*Дополнительная:*

1.Логунова, Н.В. Культура речевого поведения [Электронный ресурс] : практикум / Соликамский гос. пед. ин-т, Н.В. Логунова .- : РИО ФГБОУ ВПО «СГПИ», 2012 .- 126 с. : ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/199841

2. Веселкова, Т. В. Культура устной и письменной коммуникации: учебное пособие / Т. В. Веселкова, И. С. Выходцева, Н. В. Любезнова. — Саратов: Вузовское образование, ИЦ «Наука», 2020. — 264 c. — ISBN 978-5- 4487-0707-0. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/94281.html (дата обращения: 19.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Выходцева, И. С. Речевая культура делового общения: учебно-методическое пособие для магистров всех направлений / И. С. Выходцева. — Саратов: Вузовское образование, 2016. — 48 c. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: 37 http://www.iprbookshop.ru/54485.html (дата обращения: 19.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1.Электронной библиотеке научных публикаций – eLIBRARY.RU (http://elibrary.ru)

2.Полнотекстовой электронной библиотечной системе «Руконт» (https://lib.rucont.ru/search)

3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

*Справочно-информационные системы:*

1.«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

2.«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1.Грамматика русского языка – ресурс, содержащий электронную версию Академической грамматики русского языка, составленной Академией наук СССР (Институт русского языка) – Режим доступа: http://rusgram.narod.ru

2.Грамота.ру - справочно-информационный интернет-портал «Русский язык» - Режим доступа: http://www.gramota.ru

3.Русский язык: говорим и пишем правильно - ресурс о культуре письменной и устной речи – Режим доступа: http://www.gramma.ru

4.Сайт Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина – Режим доступа: http://pushkin.edu.ru

5.Сайт Института русского языка имени В.В. Виноградова – (ИРЯ РАН) – Режим доступа: http://www.ruslang.ru

6.Словари.Ру - ресурс, содержащий обширную коллекцию онлайновых словарей русского языка – Режим доступа: http://www.slovari.ru

8.ЭБС «ZNANIUM.COM» - Режим доступа: http://znanium.com

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Преподавание дисциплины предусматривает: практические занятия, самостоятельную работу (изучение теоретического материала; подготовка к практическим занятиям; выполнение домашних заданий, в т.ч. рефераты, выполнение практических упражнений, выполнение тестовых заданий, устным опросам), консультации преподавателя.

Целями проведения практических занятий являются: установление связей теории с практикой в форме экспериментального подтверждения положений теории; развитие логического мышления; умение выбирать оптимальный метод решения: обучение студентов умению анализировать полученные результаты; контроль самостоятельной работы обучающихся по освоению курса.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с повторения теоретического материала, который будет использован на нем. Для этого очень важно четко сформулировать цель занятия и основные знания, умения и навыки, которые студент должен приобрести в течение занятия.

На практических занятиях преподаватель принимает решенные и оформленные надлежащим образом различные задания, он должен проверить правильность их оформления и выполнения, оценить глубину знаний данного теоретического материала, умение анализировать и решать поставленные задачи, выбирать эффективный способ решения, умение делать выводы.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающимся следует внимательно ознакомиться с планом, вопросами, вынесенными на обсуждение, изучить соответствующий теоретический материал, предлагаемую литературу. Нельзя

ограничиваться только имеющейся учебной литературой (учебниками и учебными пособиями). Обращение к монографиям, статьям из специальных журналов, хрестоматийным выдержкам, а также к материалам средств массовой информации позволит в значительной мере углубить проблему, что разнообразит процесс ее обсуждения. С другой стороны, обучающимся следует помнить, что они должны не просто воспроизводить сумму полученных знаний по заданной теме, но и творчески переосмыслить существующее в современной науке подходы к пониманию тех или иных проблем, явлений, событий, продемонстрировать и убедительно аргументировать собственную позицию.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к экзамену или зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося (при сдаче зачета).

Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторные занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов. Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (тестовые задания, рефераты, эссе и проч.). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения промежуточной аттестации на практических занятиях, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание.

Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практических занятиях.

Консультации преподавателя проводятся в соответствии с графиком, утвержденным на кафедре. Обучающийся может ознакомиться с ним на информационном стенде. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке.

Содержание и методика выполнения практических заданий, методические рекомендации для самостоятельной работы содержатся в Рабочей программе дисциплины

**Критерии оценивания зачета:**

**«зачтено»:** выставляется при условии, если студент показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

**«не зачтено»:** выставляется при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на

предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы

**Критерии оценивания реферата:**

| Критерии оценивания | Кол-во баллов |
|---|---|
| 1 Раскрытие проблемы на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями). | 2 балла – проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и обоснованиях, с корректным использованием основ знаний в контексте ответа.<br>1 балл – проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов.<br>0 баллов –проблема не раскрыта |
| 2 Отражение существующих взглядов на рассматриваемую проблему. | 2 балла – в обзоре отражены различные взгляды, подходы к обсуждаемой проблеме с анализом общего и специфичного, дан полный сравнительный анализ.<br>1 балл – автор излагает взгляды на проблему в рамках одного или двух подходов, сравнительный анализ -поверхностный.<br>0 баллов – сравнительный анализ отсутствует |
| 3 Анализ новых достижений, новых путей решения проблем и т.д. | 2 балла – приведен анализ самых новых научных достижений, подходов.<br>1 балл – в докладе анализируется ограниченное число современных научных публикаций.<br>0 баллов – доклад содержит устаревшие или недостоверные сведения. |
| 4 Наличие критической оценки приведенных сведений. | 2 балла – в докладе представлена аргументированная критическая оценка приведенных сведений.<br>1 балл – в докладе присутствуют элементы критической оценки, но доклад в целом носит описательный характер.<br>0 баллов – критическая оценка приведенных сведений отсутствует |
| 5 Аргументированное представление собственной точки зрения (позиции, отношения) по рассматриваемой проблеме. | 5 Аргументированное представление собственной точки зрения (позиции, отношения) по рассматриваемой проблеме. |
| Максимальный балл | 10 |

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики реферата, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную

литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам реферата, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил содержания реферата, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

**Критерии оценки презентации**

| Основные критерии | Баллы |
|---|---|
| 1 Уровень презентации, соответствие содержания презентации содержанию теме. | 2 балла – хороший уровень презентации, содержание презентации соответствует содержанию заявленной темы;<br>1 балл – хороший уровень презентации, но в ее содержании есть несоответствие содержанию заявленной темы;<br>0 баллов - презентация не соответствует заявленной теме. |
| 2 Содержание. | 2 балла – в презентации содержится достоверная информация, подтвержденная достоверными источниками; язык изложения понятен аудитории; содержание актуальное, точное и полезное<br>1 балл – в презентации содержится достоверная информация, подтвержденная достоверными источниками; язык изложения понятен аудитории; содержание актуальное и полезное, однако в некоторой части презентации содержание недостаточно точное<br>0 баллов – презентация не содержит достоверной информации; язык изложения не вполне понятен аудитории. |
| 3 Подбор информации для создания презентации. | 2 балла – в презентации даны графические иллюстрации, приведена статистика, диаграммы и графики, ресурсы Интернет, примеры, сравнения, цитаты и т.д.<br>1 балл – в презентации даны графические иллюстрации, приведена статистика, диаграммы и графики, ресурсы Интернет, примеры, сравнения, подобраны в соответствии с темой, однако не все цитаты снабжены указаниями на источник.<br>0 баллов – в презентации отсутствуют графические иллюстрации, статистика, |

| | |
|---|---|
| | диаграммы и графики, слабо использованы ресурсы Интернет, приведенные примеры, сравнения и цитаты не соответствуют теме |
| 4 Дизайн презентации. | 2 балла – в презентации корректно выбраны шрифт текста, цветовая гаммафона, шрифта, заголовков; использованы элементы анимации;<br>1 балл – в презентации недостаточно корректно выбраны шрифт текста, цветовая гаммафона, шрифта, заголовков; использованы элементы анимации;<br>0 баллов – неудачно в презентации выбраны шрифт, цветовая гаммафона, шрифта, заголовков; не использованы элементы анимации; |
| 5 Грамматика. | 2 балла – для презентации использован подходящий словарь; текст выполнен с полным соблюдением правописания, правил и норм русского литературного языка<br>1 балл – в презентации использован подходящий словарь; текст выполнен с полным соблюдением правописания, однако допущены отдельные нарушения правил и норм русского литературного языка<br>0 баллов – в презентации использован подходящий словарь; текст выполнен с нарушениями правил и норм правописания, русского литературного языка |

**Критерии оценки доклада и сообщения:**

- оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики доклада, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

- оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам доклада, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания доклада, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Кафедра располагает лекционной аудиторией, оборудованной мультимедийной техникой (ауд. 305). Есть доступ в Интернет.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|---|
| | Аудитория № 305 - помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной<br><br>мебелью и техническими средствами<br><br>обучения для представления информации.<br><br>Количество посадочных мест: для студентов – 42; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная одноэлементная 100*159см.<br><br>Перечень технических средств обучения: ноутбук Samsung300E5A, проектор inFocusIN122a (стационарный), интерактивная доска с антибликовым покрытием, интерактивное устройство VirtualInk Mimio Xiinteractive, акустические колонки Genius SP-205B. | Системное ПО, операционная система Microsoft Open License, тип лицензии ACADEMIC, номер лицензии 60443815, продукт Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No level, Microsoft Win Starter 7 Russian Academic OPEN 1 License No level Legalization Get Genuine;<br><br>Антивирусное программное обеспечение № лицензии 23041709220 65924300631, PN: KL4863RATFQ, продукт Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition.<br><br>250499 Node 1 year Educational Renewal License; |
| 2. | Аудитория № 316 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной<br><br>мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 30; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трёхэлементная. | -//- |
| 3. | Аудитория № 317 - | Укомплектованы | -//- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | специализированной<br><br>мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | |
| 4. | Аудитория № 318а - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной<br><br>мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 24; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная трехэлементная. | -//- |
| 5. | Аудитория № 318 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной<br><br>мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 18; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная магнитная двухэлементная. | -//- |

## 12.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению
49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья»
(Адаптивная физическая культура)
к.п.н., доцент Комачева О.А.

## 12.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License. Тип Academic. номер 67295483. продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО. операционная система |
| 9 | Microsoft Open License. Тип Academic. номер 67295483. продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО. пакет офисных приложений |

«Согласовано»
Ответственный за ОПОП
по направлению
49.03.02 «Физическая культура
для лиц с отклонениями
в состоянии здоровья»
(Адаптивная физическая культура)
к.п.н., доцент Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра менеджмента и естественнонаучных дисциплин

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«6» 09 2023 г.
протокол № 2
Заведующая кафедрой
Е.В. Алпацкая

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о. проректора по учебной работе
И.А. Дьячук
«6» 09 2023 г.

Рабочая программа по дисциплине
# ОСНОВЫ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**

***Направленность (профиль программы)***: **физическая реабилитация**

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 3
Семестр – 5
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработали:
к. п. н., доцент Алпацкая Е.В.
ст. преподаватель Хармонова А.А.

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка ..... 3
1.1.Выписка из ФГОС 3++ ..... 3
1.2. Краткая характеристика основной образовательной программы ..... 4
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 5
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ..... 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ..... 6
5.Содержание дисциплины ..... 6
5.1.Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий ..... 7
5.5.1. Содержание практических занятий ..... 7
6. Самостоятельная работа студентов ..... 7
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 10
7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 12
7.1.1.Типовые контрольные задания ..... 14
7.1.2.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 14
7.1.3.Тестовые задания по дисциплине ..... 15
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины ..... 18
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 19
10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 21
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 21

# 1. Пояснительная записка

## 1.1.Выписка из ФГОС 3++

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)
- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)
- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по блоку 1 дисциплины «Основы статистической обработки информации» составляет не более 50 % от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию данного блока.

## 1.2. Краткая характеристика основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Основы статистической обработки информации» реализуется в рамках обязательной части Блока 1 учебного плана, разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС 3++) по направлению 49.03.02– Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура).

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по дисциплине «Основы статистической обработки информации» состоит из четырех самостоятельных тем:

Тема 1. Выборочный метод исследования

Выборочный метод. Генеральная и выборочная совокупности. Виды выборок. Вычисление основных числовых характеристик выборочной совокупности. Вычисления в программе STADIA.

Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез

Математические методы проверки гипотез. Параметрические критерии проверки гипотез*. Непараметрические критерии проверки гипотез*. Вычисления в программе STADIA.

Тема 3. Корреляционный анализ

Корреляция. Вычисление коэффициента корреляции по формулам Браве-Пирсона, Спирмена*. Достоверность выборочного коэффициента корреляции. Вычисления в программе STADIA.

Тема 4. Регрессионный анализ

Регрессионно-корреляционный анализ связи. Оценка значимости параметров уравнения регрессии и тесноты связи признаков*. Вычисления в программе STADIA.

Примечание: * - занятия, проводимые в интерактивных формах.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| Знать: основы математической статистики, необходимые для решения прикладных задач по специальности<br>Уметь: применять методы математической статистики, теоретического и экспериментального исследования для конкретной области применения<br>Иметь опыт: навыками применения современного математического и статистического инструментария для решения прикладных задач. | П А/01.6<br>П В/03.6<br>ИМ С/03.6<br>ТП В/03.6, С/03.6 | УК-1 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы статистической обработки информации» относится к базовой части дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.04.01. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля: зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: школьный курс информатики.

Дисциплина «Основы статистической обработки информации» является предшествующей изучения дисциплин «Информатика», «Основы научно-методической деятельности», прохождение преддипломной практики и написания выпускной квалификационной работы.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Рабочая программа дисциплины «Основы статистической обработки информации» имеет трудоемкость, равную 3зачетным единицам (108 часов)

### Распределение часов по видам учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 5 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 8 | 8 |
| Лекции | | - | - |
| Практические занятия | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 96 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 108 |
| | **ЗЕ** | 3 | 3 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1.Количество часов по видам занятий

Тема 1. Выборочный метод исследования (22 часа).
Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез(30 часов).
Тема 3. Корреляционный анализ (24 часа).
Тема 4. Регрессионный анализ(28часов)

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практич. занятия | Самост. работа |
| Тема 1. Выборочный метод исследования | 20 | | 2 | 20 |
| Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез | 26 | | 2 | 28 |
| Тема 3. Корреляционный анализ | 26 | | 2 | 22 |
| Тема 4. Регрессионный анализ | 32 | | 2 | 26 |
| **Зачет** | 4 | | | |
| **Итого часов** | 108 | - | 8 | 96 |

## 5.2.Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.5.1. Содержание практических занятий

**Тема 1. Выборочный метод исследования (2 часа)**

Понятие о выборочном методе исследования, задачи и принципы выборочного метода. Статистические признаки. Табличное (вариационные ряды) и табличное представление экспериментальных данных. Числовые характеристики экспериментальных данных.

Контрольные вопросы.

1. Дайте определение выборки и понятия ее репрезентативности.
2. Положительные и отрицательные стороны выборочного исследования.
3. Для чего необходимо формирование вариационного ряда?
4. Основные направления анализа вариационного ряда.
5. Какие характеристики относятся к показателям вариативности и каково их практическое применение?

Изучение материала темы направлено на приобретение знаний методики построения вариационных рядов, методики расчета основных показателей положения и вариативности вариационного ряда, их значения и применения, умений применять на практических примерах методику построения и анализа вариационного ряда, формулировать выводы и делать обобщающее заключение; формирование компетенций УК-1.

**Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез (2 часа)**

Параметрические критерии различий для независимых и зависимых выборок: *t*-критерий Стьюдента, *F*-критерий Фишера, модифицированный*t*-критерий Стьюдента.Непараметрические критерии различий для независимых и зависимых выборок: критерий *W*-Вилкоксона, критерий знаков *G*, парный критерий *T*-Вилкоксона.Предварительная проверка соответствия нормальному распределению генеральной совокупности. Критерии согласия: критерий Шапиро-Уилки, $\chi^2$ критерий («хи-квадрат»), критерий Колмогорова.

Контрольные вопросы.

1. От чего зависит выбор метода оценки достоверности различия статистических совокупностей?
2. Объясните суть нулевой гипотезы.
3. Основное условие применения параметрических методов анализа?

4. В чем заключается методика расчета критерия Стьюдента для двух независимых статистических совокупностей?

5. В чем заключается методика расчета *F*-критерия Фишера?

6. Основное условие применения непараметрических методов сравнения?

7. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия W-Вилкоксона.

8. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия знаков G.

9. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки парного критерия Т-Вилкоксона.

10. Проведите сравнительный анализ параметрической и непараметрической статистики.

11. Как проверить нормальность распределения?

12. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия Шапиро-Уилки.

13. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия $\chi^2$.

14. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки критерия Колмогорова.

Изучение материала темы направлено на приобретение знаний общих принципов оценки и различия статистических совокупностей, условий применения, методику и оценку результатов параметрических и непараметрических методов сравнения статистических совокупностей, умений выбрать и применить адекватный метод сравнения статистических совокупностей, оценить достоверность полученных результатов, сделать правильные выводы и принять соответствующие решения; формирование компетенций УК-1.

## Тема 3. Корреляционный анализ (2 часа)

Понятие корреляции. Корреляционное поле. Параметрический коэффициент корреляции Пирсона. Бисериальный коэффициент корреляции.Коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Коэффициент корреляции Кендалла.Множественная корреляция.

Контрольные вопросы.

1. Что описывает корреляционная зависимость?
2. Что такое коэффициент корреляции?
3. Что определяет коэффициент корреляции?
4. Приведите примеры прямой и обратной корреляционной связи.
5. Объясните область применения, суть методики расчета и оценки коэффициент корреляции Пирсона.

6. Объясните область применения, суть методики расчета бисериального коэффициента корреляции. В каких случаях применяется ранговый метод вычисления коэффициента корреляции?

7. Объясните суть методики расчета и оценки коэффициента корреляции Спирмена.

8. Объясните область применения, суть методики расчета коэффициента корреляции Кендалла.

9. Условия применения множественного коэффициента корреляции.

10. Объясните суть методики вычисления коэффициентов множественной корреляции между тремя переменными.

Изучение материала темы направлено на приобретение знаний общих принципов оценки наличия взаимосвязи между изучаемыми явлениями, условий применения, методики и оценки результатов параметрических и непараметрических методов оценки взаимосвязи между изучаемыми явлениями, умений выбирать и применять адекватный природе изучаемого признака и условиям эксперимента метод изучения взаимосвязи между явлениями и правильно интерпретировать его результаты; формирование компетенций УК-1.

**Тема 4. Регрессионный анализ (2 часа)**

Понятие регрессии. Простая линейная регрессия. Оценка параметров регрессионного уравнения.

Контрольные вопросы.

1. Какие задачи помогает решить регрессионный анализ?
2. Условия и область применения регрессионного анализа.
3. Что такое уравнение регрессионной зависимости?
4. Что такое уравнение линейной регрессии?
5. Какие данные необходимо иметь, чтобы рассчитать коэффициент регрессии?

Изучение материала темы направлено на приобретение знаний общих принципов регрессионного анализа, условий применения, методику и оценку результатов регрессионного анализа, умений применять регрессионный анализ и интерпретировать его результаты адекватно природе изучаемого признака и условиям эксперимента; формирование компетенций УК-1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

7.

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Тема 1. Выборочный метод исследования - 20 часов** | | | |
| 1 | Общие правила вычисления числовых данных полученных в ходе исследования | 12 | Проверка конспекта, собеседование |
| 2 | Определение необходимой численности выборки | 8 | Проверка конспекта, расчетного задания |
| **Тема 2. Общие принципы проверки статистических гипотез – 28 часов** | | | |
| 1 | Обзор научных статей, диссертационных работ на применение критериев значимости в научных исследованиях | 20 | Отчет, собеседование |
| 2 | Односторонние и двусторонние критерии | 4 | Проверка конспекта, собеседование |
| 3 | Нормальное распределение | 4 | Проверка конспекта, собеседование |
| **Тема 3. Корреляционный анализ - 22 часа** | | | |
| 1 | Составление задачи (на основе самостоятельно полученных экспериментальных данных) на определение коэффициента корреляции и проверки его на достоверность | 14 | Отчет |
| 2 | Коэффициент ассоциации (взаимосвязь качественных признаков) | 8 | Проверка конспекта, собеседование |
| **Тема 4. Регрессионный анализ – 26 часов** | | | |
| 1 | Примеры регрессионных задач в спорте | 26 | Проверка конспекта, собеседование |

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Студентам следуетусвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

1. Основные понятия математической статистики. Генеральная совокупность, выборочная совокупность. Выборочный метод статистических исследований.

2. Методы группировки статистических данных: ранжированный ряд, безынтервальный вариационный ряд, интервальный вариационный ряд. Графическое изображение вариационных рядов: полигон, гистограмма.
3. Основные статистические показатели. Характеристики положения выборочной совокупности: выборочное среднее, мода, медиана.
4. Характеристики рассеяния выборочной совокупности: размах вариационного ряда, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации.
5. Статистическая ошибка выборочной средней.
6. Интервальная оценка математического ожидания нормально распределенной случайной величины для большой выборки (при помощи нормированного нормального распределения).
7. Интервальная оценка математического ожидания случайной величины по выборке малого объема (при помощи распределения Стьюдента).
8. Проверка статистических гипотез. Проверка гипотезы о равенстве генеральных дисперсий по критерию Фишера.
9. Проверка гипотезы о равенстве двух генеральных средних по t-критерию Стьюдента.
10. Сравнение двух выборочных средних для связанных выборок (по критерию Стьюдента).
11. Взаимосвязь результатов измерений. Построение корреляционного поля, определение формы и направленности корреляционной зависимости.
12. Определение тесноты корреляционной связи. Парный линейный коэффициент корреляции Браве-Пирсона.
13. Определение тесноты корреляционной связи при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена.
14. Определение значимости коэффициента корреляции.
15. Регрессионный анализ.

## Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым самостоятельно

### Основная литература

1. Конюхова, Г.П. Дидактические материалы по высшей математике и математической статистике [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.П.Конюхова, Г.П.Конюхова. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – 221 с. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/202904

2. Практикум по математике. Случайные события и вероятности. Случайные величины [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Д.Хитрова, В.И.Дубовик. – Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск:

Изд-во СибГУФК, 2014. – 32 с. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/640965

3. Строева, И.В. Статистические методы обработки результатов спортивно-педагогических исследований: Учебно-методическое пособие / И.В Строева. – Смоленск, 2018. – 156 с.

**Дополнительная литература**

1. Высшая математика. Элементы теории вероятностей и математической статистики [Электронный ресурс]: учеб.пособ. / И.П. Егорова. - Сызранский филиал Самар.гос. техн. ун-та. - Сызрань, 2009. - 140 с.

2. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб.пособие для бакалавров / В.Е.Гмурман. – М.: Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2012. – 479 с.

3. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие / В.В.Пресняков, В.П.Губа. – М.: Человек, 2015. – 289 с. – ISBN 978-5-906131-53-9. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/641216

4. Письменный, Д.Т. Конспект лекций по Теории вероятностей и математической статистике [Электронный ресурс] / Д.Т. Письменный. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 288 с.

5. Элементы теории вероятностей и математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Б. Цыренжапов, И.Б.Юмов. – Улан-Удэ:Бурятский государственный университет, 2018. – 140с. – ISBN 978-5-9793-1205-7. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/651444

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | П А/01.6<br>П В/03.6<br>ИМ С/03.6<br>ТП В/03.6, С/03.6 | **Пороговый уровень**<br>*Знать*: основные способы представления информации с использованием математических средств<br>*Уметь*: анализировать и интерпретировать полученные результаты исследования<br>*Иметь опыт*: пользоваться навыками применения результатов исследования в практической деятельности<br>**Стандартный уровень**<br>*Знать*: основные способы представления информации с использованием математических средств, задачи матема- |

| | | |
|---|---|---|
| | | тической статистики и основные направления статистического анализа в спортивно-педагогических исследованиях, сущность выборочного метода; основы применения статистических методов для проверки статистических гипотез<br>*Уметь*: анализировать и интерпретировать полученные результаты исследованияпроводить вычисление основных статистических показателей: выборочное среднее, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней, моду, медиану; составлять доверительный интервал для оценки генеральной средней по распределению Стьюдента и нормированному нормальному распределению; проводить сравнение генеральных средних двух нормально распределенных случайных величин по t-критерию Стьюдента; вычислять коэффициент корреляции Браве-Пирсона и Спирмена<br>*Имеет опыт*: пользоваться навыками применения результатов исследования в практической деятельности, комплексом современных методов обработки, обобщения и анализа информации<br>**Эталонный уровень**<br>*Знать*: основные способы представления информации с использованием математических средств, задачи математической статистики и основные направления статистического анализа в спортивно-педагогических исследованиях, сущность выборочного метода; основы применения статистических методов для проверки статистических гипотез<br>*Уметь*: анализировать и интерпретировать полученные результаты исследованияпроводить вычисление основных статистических показателей: выборочное среднее, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней, моду, медиану; составлять доверительный интервал для оценки генеральной средней по распределению Стьюдента и нормированному нормальному распределению; |

| | | |
|---|---|---|
| | | проводить сравнение генеральных средних двух нормально распределенных случайных величин по t-критерию Стьюдента; вычислять коэффициент корреляции Браве-Пирсона и Спирмена<br>Имеет опыт: пользоваться навыками применения результатов исследования в практической деятельности, комплексом современных методов обработки, обобщения и анализа информации |

### 7.2.1.Типовые контрольные задания
### 7.2.2.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущий контроль знаний осуществляется на практических занятиях.

Формы текущего контроля знаний:
- устный опрос на практических занятиях;
- проверка выполнения индивидуальных расчетных заданий;
- собеседование по индивидуальным заданиям;
- реферат;
- контрольная работа;
- тестирование;
- контроль самостоятельной работы студентов.

Форма промежуточного контроля –зачет.

Примерные вопросы к зачету

1. Основные понятия математической статистики. Генеральная совокупность, выборочная совокупность. Выборочный метод статистических исследований.
2. Методы группировки статистических данных: ранжированный ряд, безынтервальный вариационный ряд, интервальный вариационный ряд. Графическое изображение вариационных рядов: полигон, гистограмма.
3. Основные статистические показатели. Характеристики положения выборочной совокупности: выборочное среднее, мода, медиана.
4. Характеристики рассеяния выборочной совокупности: размах вариационного ряда, дисперсия, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации.
5. Статистическая ошибка выборочной средней.
6. Интервальная оценка математического ожидания нормально распределенной случайной величины для большой выборки (при помощи нормированного нормального распределения).

7. Интервальная оценка математического ожидания случайной величины по выборке малого объема (при помощи распределения Стьюдента).

8. Проверка статистических гипотез. Проверка гипотезы о равенстве генеральных дисперсий по критерию Фишера.

9. Проверка гипотезы о равенстве двух генеральных средних по t-критерию Стьюдента.

10. Сравнение двух выборочных средних для связанных выборок (по критерию Стьюдента).

11. Взаимосвязь результатов измерений. Построение корреляционного поля, определение формы и направленности корреляционной зависимости.

12. Определение тесноты корреляционной связи. Парный линейный коэффициент корреляции Браве-Пирсона.

13. Определение тесноты корреляционной связи при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

14. Определение значимости коэффициента корреляции.

15. Регрессионный анализ.

### Критерии оценки знаний студентов на зачете

**«Зачтено» -** глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные ёмкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной.

**«Не зачтено» -** студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

### 7.3.2.Тестовые задания по дисциплине

Тест предлагается студентам в электронном виде. В программе теста заложена возможность выбора одного или нескольких правильных ответов в зависимости от вида маркеров, нумерующих ответы. Программа не предусматривает возможности возврата к уже отвеченным вопросам и имеет ограничение по времени. Кроме контролирующего режима, возможно использование режима обучения.

**Пример тестового задания**

Итоговый (зачетный) тест содержит не менее 15 заданий, с одним правильным ответом, оцениваемым в 1 балл. Студент, ответивший правильно на 50% и более заданий получает «зачтено».

1. Качество выборки, позволяющее распространить полученные на ней выводы на всю генеральную совокупность - это

а) однородность;
б) репрезентативность;
в) целенаправленность;
г) многоступенчатость.

2. Нулевая гипотеза – это гипотеза

а) о наличии различий;
б) о вариативности;
в) об отсутствии различий;
г) о нормальности распределения.

3. Процесс упорядочения и систематизации первичных данных, предполагающий их объединение в относительно однородные группы по некоторому признаку называется

а) шкалированием;
б) выборкой;
в) ранжированием;
г) группировкой.

4. Ошибка, состоящая в отклонении нулевой гипотезы, в то время как она верна, называется

а) ошибкой 1-го рода;
б) ошибкой 2-го рода;
в) ошибкой 3-го рода;
г) ошибкой 4-го рода.

5. К непараметрическим критериям относится

а) критерий хи-квадрат;
б) критерий Вилкоксона;
в) критерий Стьюдента;
г) критерий Колмогорова.

6. Рангово-бисериальный коэффициент используется для поиска связи между признаками, измеренными с помощью

а) шкалы отношений и дихотомической шкалы;
б) ранговой и дихотомической шкалы;
в) двух порядковых шкал;
г) ранговой и интервальной шкал.

7. Вариационный ряд - это:

а) ряд числовых измерений признака, расположенных в ранговом порядке и характеризующихся определенной частотой;

б) ряд цифровых значений различных признаков;

в) генеральная совокупность;

г) ряд чисел, отражающих частоту (повторяемость) цифровых значений изучаемого признака.

8. Медиана – это:

а) варианта с наибольшей частотой;

б) разность между наибольшей и наименьшей величиной;

в) обобщающая величина, характеризующая размер варьирующего признакасовокупности;

г) варианта, находящаяся в середине ряда.

9. Каждое числовое значение в вариационном ряду называют:

а) вариантой;

б) случаем;

в) медианой;

г) модой.

10. Параметрические критерии применимы, если:

а) распределение отличается от нормального;

б) требуются достаточно грубые оценки;

в) варианты выборок различны;

г) численные данные подчиняются нормальному распределению.

11. Критерий Стьюдента основан на сравнении:

а) частот изучаемого признака в вариационном ряду;

б) средних значений выборок;

в) числа наблюдений выборок;

г) выборочных дисперсий.

12. Критерий Фишера основан на сравнении:

а) частот изучаемого признака в вариационном ряду;

б) средних значений выборок;

в) числа наблюдений выборок;

г) выборочных дисперсий.

13. Если полученное значение t-критерия превышает табличное для выбранного уровня значимости $\alpha = 0{,}05$, это означает что:

а) различие выборочных средних статистически значимо с вероятностью 95 %;

б) различие выборочных средних статистически значимо с вероятностью 5%;

в) различие выборочных средних статистически незначимо;

г) различие выборочных средних статистически значимо с вероятностью 0.95.

14. Величина коэффициента корреляции, как правило, лежит в интервале

а) от 0 до 1;

б) от 0 до -1;

в) от 0 и выше;

г) от -1 до 1.

15. Отрицательное значение эмпирически рассчитанного коэффициента корреляции говорит

а) о незначимости коэффициента корреляции;

б) о наличии обратной связи между признаками;

в) о наличии прямой связи между признаками;

г) о значимости коэффициента корреляции.

### 7.3.3.Темы индивидуальных заданий

Задание 1.

1. Произведена выборка результатов числа ударов по воротам на точность (7м) у студентов 1-го курса вуза (кол-во попаданий из 10 ударов): 9, 5, 7, 8, 9, 4, 7, 6, 7, 3, 4, 8, 9, 10, 6, 5, 4, 3, 5, 7, 4, 3, 8, 4, 7, 2. По выборочным данным составить безынтервальный вариационный ряд, построить полигон. Вычислить выборочное среднее значение, дисперсию, среднее квадратическое отклонение, коэффициент вариации, статистическую ошибку выборочной средней. Указать моду и медиану. Описать каждое полученное значение.

2. Произведена выборка результатов прыжка в длину с места учащихся 4-х классов (мальчиков): 158, 160, 155, 142, 138, 148, 153, 151, 135, 145, 147, 155, 160, 154, 149, 139, 152, 156, 148, 139, 151, 148, 137, 145, 155, 158, 142, 138, 147, 159, 146, 138, 149, 154, 157, 144, 138, 149, 153, 154, 142, 149, 151, 157, 136, 144, 146, 157, 155, 139, 141, 159, 153, 146, 142, 158, 152, 143, 146, 140, 157, 154, 150, 152, 154 см. По выборочным данным составить интервальный вариационный ряд, вычислить выборочное среднее значение, построить гистограмму. Сделать вывод.

Задание 2.

1. В качестве одного из тестов для оценки уровня физической подготовленности учащихся пятых классов городских школ (X) и сельских школ

(Y) было выбраноподтягивание на высокой перекладине. Результаты тестирования представлены в таблице (кол-во раз):

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *X* | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 | 6 | 3 | 3 | 7 | 2 | 5 | 2 | 6 | 9 | 4 |
| *Y* | 7 | 3 | 5 | 8 | 3 | 2 | 5 | 2 | 6 | 9 | 10 | 4 | 5 | 7 | 2 | 6 | 7 | 6 | 4 |

При помощи *t* - критерия Стьюдента установить, достоверны ли различия результатов числа подтягиваний на высокой перекладине у городских и сельских школьников.

2. По данным предыдущей задачи, используя критерий Вилкоксона, установить, достоверны ли различиярезультатов числа подтягиваний на высокой перекладине у городских и сельских школьников.

Задание 3

1. В таблице представлены результаты максимального артериального давления до силовой нагрузки (X)и после нагрузки (Y)десяти спортсменов:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *X,мм.рт.ст.* | 120 | 110 | 90 | 120 | 115 | 100 | 120 | 90 | 90 | 105 |
| *Y,мм.рт.ст.* | 150 | 150 | 140 | 165 | 150 | 180 | 170 | 170 | 140 | 140 |

Определить форму и направление взаимосвязи междуартериальным давлением до и после силовой нагрузки с помощью построения графика корреляционного поля.

Вычислить коэффициент корреляции Браве-Пирсона между артериальным давлением до и после нагрузки.

Проверить достоверность найденного коэффициента корреляции.

2. Определить достоверность взаимосвязи между показателями в толкании ядра (X) и в прыжках в высоту (Y) спортсменов с помощью расчета рангового коэффициента корреляции, экспериментальные данные представлены в таблице:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *X, м* | 16,20 | 13,86 | 15,00 | 14,95 | 13,14 | 15,57 | 12,20 | 14,10 | 10,85 | 13,05 |
| *Y,см* | 182 | 165 | 179 | 175 | 177 | 175 | 164 | 176 | 170 | 173 |

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

### Основная литература

1. Конюхова, Г.П. Дидактические материалы по высшей математике и математической статистике [Электронный ресурс]: учебное пособие / Г.П.Конюхова, Г.П.Конюхова. – М.: РГУФКСМиТ, 2011. – 221 с. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/202904

2. Практикум по математике. Случайные события и вероятности. Случайные величины [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.Д.Хитрова, В.И.Дубовик. – Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск:

Изд-во СибГУФК, 2014. – 32 с. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/640965

3. Строева, И.В. Статистические методы обработки результатов спортивно-педагогических исследований: Учебно-методическое пособие / И.В Строева. – Смоленск, 2018. – 156 с.

**Дополнительная литература**

1. Высшая математика. Элементы теории вероятностей и математической статистики [Электронный ресурс]: учеб.пособ. / И.П. Егорова. - Сызранский филиал Самар.гос. техн. ун-та. - Сызрань, 2009. - 140 с.

2. Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика: учеб.пособие для бакалавров / В.Е.Гмурман. – М.: Издательство Юрайт; ИД Юрайт, 2012. – 479 с.

3. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований [Электронный ресурс]:учебно-методическое пособие / В.В.Пресняков, В.П.Губа. – М.: Человек, 2015. – 289 с. – ISBN 978-5-906131-53-9. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/641216

4. Письменный, Д.Т. Конспект лекций по Теории вероятностей и математической статистике [Электронный ресурс] / Д.Т. Письменный. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 288 с.

5. Элементы теории вероятностей и математической статистики [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.Б. Цыренжапов, И.Б.Юмов. – Улан-Удэ:Бурятский государственный университет, 2018. – 140с. – ISBN 978-5-9793-1205-7. - Режим доступа: https//lib.rucont.ru/efd/651444

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. www.elearningpro.ru – портал дистанционного обучения
2. www.onedrive.live.com – сервисы компании Microsoft
3. www.yandex.ru – поисковая система, сервисы Yandex
4. www.youtube.com – видеохостинг

Профессиональные базы

1. Министерство спорта РФ – Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru/
2. Министерство науки и высшего образования РФ – Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/
3. Центральная библиотека ГЦОЛИФК –Режим доступа: www.lib.sportedu.ru
4. Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры – Режим доступа: www.lib.sibsport.ru
5. Архив журнала «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка».-Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/
6. Архив журнала "Теория и практика физической культуры".- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/
7. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-

Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

## 10.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Основной формой занятий по изучению дисциплины являются практические занятияпо решению типовых задач с интерпретацией полученных результатов и самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой по изучаемому курсу, выполнение заданий для самостоятельной работы.

Практические занятия помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести расчетные навыки при выполнении типовых расчетно-графических заданий. Студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, разобраться в иллюстративном материале.

При подготовке к практическим занятиям студентам следует

- изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических специализированных журналах;

-по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий темы занятия;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании;

- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов;

- в ходе занятия давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов.

Для успешной сдачи зачета по изучаемой дисциплине студент должен обладать основными практическими навыками: выбирать инструментальные средства для обработки данных в соответствии с поставленной задачей, применяя современный математический и статистический аппарат, анализировать результаты расчетов, используя современные методы интерпретации данных, обосновывать полученные выводы.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Ауд. 80 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов - 10; для преподавателя - 1. Мультимедийная доска - 1. Перечень технических средств обучения: рабочие станции 2 шт, принтер. Комплекты раздаточных материалов и библиотечный фонд кафедры: «Математика», «Математические методы в ФКиС», «Физика», «Информационные технологии», «Информатика». |
| 2. | Ауд. 83 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 30; для преподавателя - 1. рабочие станции – 1 шт, Проектор, экран, учебная доска для мела. |
| 3. | Ауд. 84 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | 30 посадочных мест: для студентов - 18; для преподавателя - 1. |
| 4. | Ауд.№ 88 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов -30; для преподавателя -2. Учеб.доска для мела - 2. Перечень технических средств обучения: рабочие станции - 32 шт, проектор, экран. |
| 5. | Аудитория № Д1 учебного корпуса №1, пр.Гагарина 21 | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления |

| | | |
|---|---|---|
| | | информации.<br>Количество посадочных мест:<br>для студентов -14;<br>для преподавателя -1.<br>Учеб.доска для мела - 1.<br>Перечень технических<br>средств обучения:<br>рабочие станции 15 шт, принтер. |
| 6. | Читальный зал библиотеки учебного корпуса №1, пр.Гагарина21 | 28 посадочных мест, рабочие станции – 10 штук, принтер, ксерокс, телевизор |

Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Node 1 year Educational Renewal License | | |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Комачева О.А.

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»**

Кафедра безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой А.П. Мартофляк

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«06» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в ф здоровья (Адаптивная физическая культура)»**
***Направленность (профиль) программы:* «Физическая реабилитация»**

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс - 5

Семестр - 10

Итоговая форма контроля - зачёт

Рабочую программу
разработал:
доцент Мелихов В.В.

Смоленск 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3
1.1. Выписка из ФГОС 3++……. 3
1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины…….. 4
2. Результаты обучения по дисциплине……. 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП……. 6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…….. 6
5. Содержание дисциплины……. 7
5.1. Количество часов по видам занятий…… 7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…… 7
6. Самостоятельная работа студентов……. 26
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.. 29
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины…….. 29
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……. 31
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…… 31
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине…….. 31
7.2.3. Вопросы к зачету (экзамену)……. 46
8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины……... 50
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……. 51
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 51
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……... 52
12. Лицензионное программное обеспечение……..... 52
13. ПРИЛОЖЕНИЕ……. 54

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Выписка из федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

## 1.2. Краткая характеристика изучаемой дисциплины

Программа учебного курса поддерживается электронными ресурсами на основе электронных практикумов в открытом доступе от ИТ-компаний Российской Федерации в рамках их участия в проектах по информационной безопасности для студентов. В основе курса лежат технические, этические и правовые нормы соблюдения информационной безопасности, установленные контролирующими и правоохранительными органами, а также практические рекомендации ведущих ИТ-компаний и операторов мобильной связи Российской Федерации.

Программа курса включает изучение правовой грамоты в сфере информационной безопасности, в том числе основных видов юридической ответственности (уголовной, административной и гражданско-правовой) за преступления и проступки в области информационной безопасности (защиты информации). Полученные знания помогут избегать ошибок и правонарушений в информационном мире, а также ответственно работать в информационном пространстве, соблюдая нормы права. Важную часть программы составляет изучение правовой информации об основных законодательных актах в сфере информационной безопасности, а также материалов, размещенных на сайте Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. В программе предусмотрена практика применения культуры информационной безопасности в электронном обучении, которое уже повсеместно встроено в профессиональную подготовку и дальнейшую активность в труде.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

**Универсальные компетенции (УК).**

К ним относятся, например:

**УК-1.** Способность осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

Изучение дисциплины направлено на приобретение бакалавром знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

Таблица 1

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетен-ции |
|---|---|---|
| **Знать:** | | |
| -различные подходы к определению понятия "информационная безопасность", | ПС «Педагог» A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение. | УК- 1 |

| | | |
|---|---|---|
| -составляющие понятия "информационная безопасность",<br>-определение целостности, конфиденциальности и доступности информации,<br>-задачи информационной безопасности,<br>-уровни формирования режима информационной безопасности,<br>-особенности законодательно-правового и административного уровней,<br>-основное содержание оценочного стандарта ISO/IEC 15408,<br>-основное содержание стандартов по информационной безопасности распределенных систем,<br>-основные сервисы безопасности в вычислительных сетях,<br>-наиболее эффективные механизмы безопасности,<br>-цели и задачи административного уровня обеспечения информационной безопасности,<br>-содержание административного уровня,<br>-классы угроз информационной безопасности,<br>-причины и источники случайных воздействий на информационные системы,<br>-каналы несанкционированного доступа к информации,<br>-основные угрозы доступности, целостности и конфиденциальности информации | A/02.6 Воспитательная деятельность.<br>A/03.6 Развивающая деятельность.<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования. | |
| **Уметь:** | | |
| -объяснить, в чем заключается проблема информационной безопасности,<br>-объяснить, почему целостность, доступность и конфиденциальность являются главными составляющими информационной безопасности,<br>-использовать стандарты для оценки защищенности информационных систем,<br>-выбирать механизмы безопасности для защиты распределенных вычислительных сетей, | ПС «Педагог»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>A/02.6 Воспитательная деятельность.<br>A/03.6 Развивающая деятельность.<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования. | УК- 1 |

| | | |
|---|---|---|
| -определять классы защищенных систем по совокупности мер защиты,<br>-выявлять и классифицировать угрозы информационной безопасности,<br>-анализировать угрозы информационной безопасности. | | |
| **Иметь опыт:** | | |
| о задачах построения защищенных электронных информационных систем,<br>-уметь построить защищённую систему. | ПС «Педагог»<br>A/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.<br>A/02.6 Воспитательная деятельность.<br>A/03.6 Развивающая деятельность.<br>B/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования. | УК- 1 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Основы информационной безопасности в учебных заведениях России» (В1.В.ДВ. 04.02) (108 часов), относится к дисциплинам обязательной части «Учебного плана основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», Направленность (профиль) программы «Физическая реабилитация». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 5 курсе в 10-м семестре по заочной форме обучения. Итоговая форма контроля – зачёт.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: «Здоровый образ жизни», «Комплексная безопасность детей», «Основы статистической обработки информации».

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 10 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 8 | 8 |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация: | | зачёт | зачёт |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 96 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 108 |
| | **ЗЕ** | 3 | 3 |

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

**Рабочая программа дисциплины** построена по **модульно-блочному принципу**. Под модулем понимается **укрупненная логико-понятийная тема**, характеризующаяся общностью используемого понятийно-терминологического аппарата. Для удобства студентов **каждая тема тематического плана** представляет собой учебный модуль. При этом модуль может состоять из одного-двух и более учебных занятий.

Таблица 3

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семи-нары | Практич. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 14 |
| Модуль 1 | 20 | 2 | 2 | 2 | - | 14 |
| Модуль 2 | 20 | 2 | 2 | 2 | - | 14 |
| Модуль 3 | 20 | 2 | 2 | 2 | - | 14 |
| Модуль 4 | 20 | 2 | 2 | 2 | - | 14 |
| Модуль 5 | 20 | 2 | 2 | 2 | - | 14 |
| Зачет | 4 | | | | - | 12 |
| **Всего** | **108** | **10** | **10** | **10** | - | **96** |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

## МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ ИНФОРМАЦИИ.

Введение в дисциплину. Цели и задачи. Основные угрозы информационной безопасности. Основные составляющие информационной безопасности. Объекты защиты. Категории и носители информации. Средства защиты информации. Способы передачи конфиденциальной информации на расстоянии. Основные понятия, термины и определения.

**Лекция 1. Основы информационной безопасности и защиты информации. 2 часа**

Введение в дисциплину. Цели и задачи. Основные угрозы информационной безопасности.

1. Информация и информационная безопасность.
2. Основные составляющие информационной безопасности.
3. Объекты защиты.
4. Категории и носители информации.
5. Средства защиты информации.
6. Способы передачи конфиденциальной информации на расстоянии.

**Практическое занятие 1. Тема: «Угрозы безопасности информации в автоматизированных системах. Обеспечение достоверности, конфиденциальности и доступности информации» 2 часа**

**Цель занятия**: познакомиться с основными видами угроз информационной безопасности в автоматизированных системах (АС), а также мерами обеспечения достоверности, конфиденциальности и доступности информации.

1.Провести анализ видов угроз безопасности информации в автоматизированных системах. Обеспечение достоверности, конфиденциальности и доступности информации.

**Вопросы для подготовки к практическому занятию:**

1. Приведите определение понятия «информационная безопасность».
2. Назовите основные виды угроз компьютерной системе.
3. Назовите основные угрозы достоверности информации в АС.
4. Перечислите виды избыточности при обработке информации в АС. Чем характеризуется информационная, временная, структурная избыточность?
5. Назовите основные методы повышения достоверности обработки информации в АС.
6. Перечислите основные способы защиты конфиденциальности информации в АС.
7. Какие мероприятия выполняются для предотвращения утечки информации по техническим каналам?

**Семинарское занятие 1**. **Тема: Введение в предмет. Основные понятия, термины и определения. 2 часа**

Учебные вопросы:

1. Основные понятия, термины и определения
2. Технические предпосылки кризиса информационной безопасности.
3. Информационная безопасность в условиях функционирования в России глобальных сетей.
4. Основные задачи обеспечения защиты информации.
5. Основные методы и средства защиты информационных систем. Основные понятия, термины и определения.
6. Информация и информационная безопасность.
7. Основные составляющие информационной безопасности.
8. Объекты защиты.

9. Категории и носители информации.
10. Средства защиты информации.
11. Способы передачи конфиденциальной информации на расстоянии.

Рефераты и доклады:

1. Понятие информационной безопасности и защищенной системы.
2. Необходимость защиты информационных систем и телекоммуникаций.

**Основная литература**

1. Мельников В.П. Информационная безопасность и защита информации: учеб. пособие / В.П. Мельников, С.А. Клейменов, А.М. Петраков; под ред. С.А. Клейменова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336с.
2. Петров, С.В. Информационная безопасность [Электронный ресурс]: учебное пособие / П.А. Кисляков, С.В. Петров.— М.: Издательство "Русский журнал", 2011.— 329 с. — ISBN 978-5-86229-295-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304393/

**Дополнительная литература**

1.Обеспечение безопасности в социальной среде [Электронный ресурс] / П.А. Кисляков.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 — 108 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304397/
2.Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: практикум / Т.В. Марзаева.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 71 с. — ISBN 978-5-9793-0808-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/348195/
3.Представление информации в сети [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.М. Бусько.— Иркутск: ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2014.— 91 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279741/
4.Нормативные документы

1. ГОСТ 28147-89. Системы обработки информации. Защита криптографическая. Алгоритмы криптографического преобразования.
2. ГОСТ 34.10-94. Информационная технология. Криптографическая защита информации. Процедуры выработки и проверки электронной цифровой подписи на базе асимметричного криптографического алгоритма.
3. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Термины и определения в области защиты от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.
4. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Концепция защиты средств вычислительной техники и автоматизированных систем от несанкционированного доступа к информации. М.: ГТК РФ, 1992.
5. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Средства вычислительной техники. Защита от несанкционированного доступа к информации.

Показатели защищенности СВТ от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.

6. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Автоматизированные системы. Защита от несанкционированного доступа к информации. Классификация автоматизированных систем и требования по защите информации. М.: ГТК РФ, 1992.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1Лицензионное программное обеспечение: операционная система Windows, серверное программное обеспечение Microsoft, сетевое средство защиты информации, библиотечная система Ирбис, средство управления базами данных Microsoft SQL, Microsoft Office,

2.Электронный контент по дисциплине, включающий:

информационно-справочные материалы для студента; лекционный материал; схемы; презентации лекций; тестовые задания; вопросы для проведения семинаров, подготовки к зачету и экзамену, глоссарий по дисциплине.

3.Электронная библиотечная система IPRbooks.

4.Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ

5.Открытый университет http://www.intuit.ru/catalog/professions/math/

6.Портал образовательных ресурсов МГИ им. Е.Р.Дашковой Электронный вариант рабочей программы дисциплины

7.Компьютерные презентации по темам учебных занятий

**Изучение модуля 1 направлено на приобретение:**

**Знаний:** по основам информационной безопасности и защиты информации

**Уметь определять:** основные виды угроз информационной безопасности в автоматизированных системах (АС), а также меры обеспечения достоверности, конфиденциальности и доступности информации.

**Опыта практической работы:** по определению основных угроз достоверности информации.

**Формирование компетенций:** УК-1, УК-8, ОПК-2. УК-10

## МОДУЛЬ 2. ИНФОРМАЦИЯ И СРЕДСТВА ЕЁ ЗАЩИТЫ.

Информация и ее классификация. Классификация видов информации. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «О персональных данных». Основные носители информации. Классификация средств защиты информации. Федеральный закон от 27 июля 2006 года № 149-

ФЗ (ред. от 29.07.2017 года) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации». Средства защиты информации. Классификация средства защиты информации.

**Лекция 2. Информация и средства её защиты. 2 часа**
Вопросы:
1.Информация и ее классификация. Классификация видов информации
2.Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «О персональных данных».
3. Основные носители информации.
4. Классификация средств защиты информации.
5. Федеральный закон от 27 июля 2006 года № 149-ФЗ (ред. от 29.07.2017 года) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
6.Средства защиты информации. Классификация средства защиты информации

**Практическое занятие 2. Правовые основы защиты информации. 2 часа**
Вопросы:
**1. Конституционное право на информацию.**
**2.Информационно-правовые нормы и информационные правоотношения.**
**3. Правовой режим информации.**

**1.Конституционное право на информацию**
**А. Теоретические вопросы к обсуждению**
1. Сущность конституционного права на информацию.
2. Гарантия права на информацию.
3. Понятие защиты информации.
**Б. Практические задания**
**Задание № 1.** Провести анализ норм Конституции РФ и ответить на вопросы:
1. Как соблюдается баланс частных и публичных интересов при доступе к информации?
2.Значение права на информацию в системе личных прав.
3. Право на информацию, как политические и социально-экономические права.
4. Ограничение права на информацию – конституционный и международный аспект
**2.Информационно-правовые нормы и информационные правоотношения**

**А. Теоретические вопросы к обсуждению**
1. Понятие информационно-правовых норм, их структура и вид.
2. Информационные правоотношения и их элементы.
3. Субъекты информационных правоотношений**.**
4. Объекты информационных правоотношений.

5. Содержание информационных правоотношений.
6. Методы правового регулирования.
7. Информационное законодательство.

**Семинарское занятие 2. Средства защиты информации. 2 часа**
Учебные вопросы:
1Угрозы информационной безопасности.
2.Классификация средств защиты информации.
3.Свойства информации: конфиденциальность, доступность, целостность.
4.Программные средства защиты информации.
5.Аппаратные средства защиты информации.
6.Технические средства защиты информации.
Доклад и рефераты:

1.Защита информации. Основные принципы обеспечения информационной безопасности в автоматизированных системах.

2.Причины, виды и каналы утечки информации.

**Основная литература**

3. Мельников В.П. Информационная безопасность и защита информации: учеб. пособие / В.П. Мельников, С.А. Клейменов, А.М. Петраков; под ред. С.А. Клейменова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336с.
4. Петров, С.В. Информационная безопасность [Электронный ресурс]: учебное пособие / П.А. Кисляков, С.В. Петров.— М.: Издательство "Русский журнал", 2011.— 329 с. — ISBN 978-5-86229-295-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304393/

**Дополнительная литература**

1.Обеспечение безопасности в социальной среде [Электронный ресурс] / П.А. Кисляков.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 — 108 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304397/
2.Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: практикум / Т.В. Марзаева.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 71 с. — ISBN 978-5-9793-0808-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/348195/
3.Представление информации в сети [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.М. Бусько.— Иркутск: ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2014.— 91 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279741/
4.Нормативные документы

7. ГОСТ 28147-89. Системы обработки информации. Защита криптографическая. Алгоритмы криптографического преобразования.
8. ГОСТ 34.10-94. Информационная технология. Криптографическая защита информации. Процедуры выработки и проверки электронной цифровой подписи на базе асимметричного криптографического алгоритма.

9. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Термины и определения в области защиты от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.
10. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Концепция защиты средств вычислительной техники и автоматизированных систем от несанкционированного доступа к информации. М.: ГТК РФ, 1992.
11. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Средства вычислительной техники. Защита от несанкционированного доступа к информации.

Показатели защищенности СВТ от НСД к информации. М.:ГТК РФ, 1992.

12. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Автоматизированные системы. Защита от несанкционированного доступа к информации. Классификация автоматизированных систем и требования по защите информации. М.: ГТК РФ, 1992.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1Лицензионное программное обеспечение: операционная система Windows, серверное программное обеспечение Microsoft, сетевое средство защиты информации, библиотечная система Ирбис, средство управления базами данных Microsoft SQL, Microsoft Office,

2.Электронный контент по дисциплине, включающий:

информационно-справочные материалы для студента; лекционный материал; схемы; презентации лекций; тестовые задания; вопросы для проведения семинаров, подготовки к зачету и экзамену, глоссарий по дисциплине.

3.Электронная библиотечная система IPRbooks.

4.Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ

5.Открытый университет http://www.intuit.ru/catalog/professions/math/

6.Портал образовательных ресурсов МГИ им. Е.Р.Дашковой Электронный вариант рабочей программы дисциплины

7.Компьютерные презентации по темам учебных занятий

**Изучение модуля 2 направлено на приобретение:**

**Знаний:** Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ«О персональных данных». Основные носители информации. Классификация средств защиты информации. Федерального закона от 27 июля 2006 года № 149-ФЗ от 29.07.2017 года) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».

**Умений:** проведения анализа информационно-правовых норм и определять вид их формы предписания (императивные, рекомендательные и диспозитивные).
**Опыта практической работы:** применения программных, аппаратных и технических средства защиты информации.
**Формирование компетенций:** ОПК-5, ПК-2.

## МОДУЛЬ 3. ШИФРЫ. КЛАССИФИКАЦИЯ. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛННИЯ. КРИПТОГРАФИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ.

Основные термины и определения. Основные требования, предъявляемые к криптосистемам. Классификация криптографических систем.

**Лекция 3. Шифры. Классификация. Основные термины и определения. Криптографические системы. 2 часа**

Вопросы:

3.1. Основные термины и определения.

3.2. Основные требования, предъявляемые к криптосистемам.

3.3. Классификация криптографических систем.

**Практическое занятие 3. Тема: «Идентификация и аутентификация, управление доступом». 2 часа**

**Цель работы**

Изучить традиционные сервисы безопасности. Получить навыки логического управления доступом.

**Время: 2 часа**

**2. Порядок выполнения работы**

1.Изучить сервисы безопасности-идентификацию и аутентификацию, управление доступом.

2.Выполнить практическое задание.

3.Ответить на контрольные вопросы.

**3. Практические задания**

1.Обзор и анализ интерфейса пользователя «Идентификация и аутентификация».

2. Обзор и анализ интерфейса пользователя «управление доступом».

3.Сделать выводы.

**4. Контрольные вопросы**

**Вариант 1**

**1. В качестве аутентификатора в сетевой среде могут использоваться:**

координаты субъекта

фамилия субъекта

секретный криптографический ключ

**2. Аутентификация на основе пароля, переданного по сети в открытом виде, плоха, потому что не обеспечивает защиты от:**

перехвата

воспроизведения
атак на доступность

**3. В число основных понятий ролевого управления доступом входят:**

роль
исполнитель роли
пользователь роли

**Вариант 2**

**1. В качестве аутентификатора в сетевой среде могут использоваться:**

сетевой адрес субъекта
пароль
цифровой сертификат субъекта

**2. Аутентификация на основе пароля, переданного по сети в зашифрованном виде, плоха, потому что не обеспечивает защиты от:**

перехвата
воспроизведения
атак на доступность

**3. В число основных понятий ролевого управления доступом входят:**

объект
субъект
метод

**Вариант 3**

**1. В качестве аутентификатора в сетевой среде могут использоваться:**

кардиограмма субъекта
номер карточки пенсионного страхования
результат работы генератора одноразовых паролей

**2. Аутентификация на основе пароля, переданного по сети в зашифрованном виде и снабженного открытой временной меткой, плоха, потому что не обеспечивает защиты от:**

перехвата
воспроизведения
атак на доступность

**3. Ролевое управление доступом использует следующие средства объектно-ориентированного подхода**

инкапсуляция
Наследование
полиморфизм

**Семинарское занятие 3. Тема: Шифры. классификация. основные термины и определения. криптографические системы. 2 часа**

Вопросы:

1.История криптографии
2.Шифры и их классификация.
3.Основные термины и определения.
4.Криптографические системы.
5. Основные требования, предъявляемые к криптосистемам.

6.Классификация криптографических систем.
Доклад и реферат:
1.Криптографические системы
2.История криптографии
**Рекомендованная литература**:
**Основная литература**
5. Мельников В.П. Информационная безопасность и защита информации: учеб. пособие / В.П. Мельников, С.А. Клейменов, А.М. Петраков; под ред. С.А. Клейменова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336с.
6. Петров, С.В. Информационная безопасность [Электронный ресурс]: учебное пособие / П.А. Кисляков, С.В. Петров.— М.: Издательство "Русский журнал", 2011.— 329 с. — ISBN 978-5-86229-295-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304393/
**Дополнительная литература**
1.Обеспечение безопасности в социальной среде [Электронный ресурс] / П.А. Кисляков.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 — 108 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304397/
2.Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: практикум / Т.В. Марзаева.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 71 с. — ISBN 978-5-9793-0808-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/348195/
3.Представление информации в сети [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.М. Бусько.— Иркутск: ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2014.— 91 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279741/
4.Нормативные документы
13. ГОСТ 28147-89. Системы обработки информации. Защита криптографическая. Алгоритмы криптографического преобразования.
14. ГОСТ 34.10-94. Информационная технология. Криптографическая защита информации. Процедуры выработки и проверки электронной цифровой подписи на базе асимметричного криптографического алгоритма.
15. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Термины и определения в области защиты от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.
16. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Концепция защиты средств вычислительной техники и автоматизированных систем от несанкционированного доступа к информации. М.: ГТК РФ, 1992.
17. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Средства вычислительной техники. Защита от несанкционированного доступа к информации.
Показатели защищенности СВТ от НСД к информации. М.:ГТК РФ, 1992.
18. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Автоматизированные системы. Защита от несанкционированного

доступа к информации. Классификация автоматизированных систем и требования по защите информации. М.: ГТК РФ, 1992.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1Лицензионное программное обеспечение: операционная система Windows, серверное программное обеспечение Microsoft, сетевое средство защиты информации, библиотечная система Ирбис, средство управления базами данных Microsoft SQL, Microsoft Office,

2.Электронный контент по дисциплине, включающий:
информационно-справочные материалы для студента; лекционный материал; схемы; презентации лекций; тестовые задания; вопросы для проведения семинаров, подготовки к зачету и экзамену, глоссарий по дисциплине.

3.Электронная библиотечная система IPRbooks.

4.Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ

5.Открытый университет http://www.intuit.ru/catalog/professions/math/

6.Портал образовательных ресурсов МГИ им. Е.Р.Дашковой Электронный вариант рабочей программы дисциплины

7.Компьютерные презентации по темам учебных занятий

**Изучение модуля 3 направлено на приобретение:**

**Знаний:** основных терминов и определений, основные требования, предъявляемые к криптосистемам и их классификацию.

**Умений:** определять традиционные сервисы безопасности. получить навыки логического управления доступом.

**Опыта практической работы:** получения навыков логического управления доступом.

**Формирование компетенций:** ОПК-2, ПК-5.

## МОДУЛЬ 4. РОЛЬ СТАНДАРТОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

Роль стандартов информационной безопасности. Квалификационный анализ уровня безопасности.

Критерии безопасности компьютерных систем министерства обороны США (“Оранжевая книга”). Базовые требования безопасности: требования политики безопасности, требования подотчетности (аудита), требования

корректности. Классы защищенности компьютерных систем. Интерпретация и развитие Критериев безопасности.

Руководящие документы Гостехкомиссии России. Структура требований безопасности. Основные положения концепции защиты средств вычислительной техники от несанкционированного доступа (НСД) к информации. Показатели защищенности средств вычислительной техники от НСД. Классы защищенности автоматизированных систем.

Международные стандарты информационной безопасности.

**Лекция 4. Роль стандартов в обеспечении информационной безопасности. 2 часа**

Вопросы:

1. Роль стандартов информационной безопасности. Квалификационный анализ уровня безопасности.

2. Критерии безопасности компьютерных систем МО США.

3.Руководящие документы Гостехкомиссии России. Структура требований безопасности.

4. Международные стандарты информационной безопасности.

**Практическое занятие 4. Тема: «Стандарты и спецификации в области информационной безопасности». 2 часа**

**Цель работы:**

Изучить международные и национальные стандарты и спецификации в области ИБ — от "Оранжевой книги" до ISO 15408. Получить навыки определения сильных и слабых стороны этих документов.

**2. Порядок выполнения работы**

1.Ознакомиться со стандартами и спецификациями в области информационной безопасности.

2.Выполнить практическое задание.

3.Ответить на контрольные вопросы.

**3. Практические задания**

1. Обзор и анализ интерфейса пользователя «Оранжевая книга» как оценочный стандарт».

2. Обзор и анализ интерфейса пользователя «Информационная безопасность распределенных систем. Рекомендации X.800».

3. Обзор и анализ интерфейса пользователя «Стандарт ISO/IEC 15408 "Критерии оценки безопасности информационных технологий"

4. Обзор и анализ интерфейса пользователя «Гармонизированные критерии Европейских стран»

5. Обзор и анализ интерфейса пользователя «Руководящие документы Гостехкомиссии России»

**4. Контрольные вопросы**

**Вариант 1**

**1. Уровень безопасности С, согласно "Оранжевой книге", характеризуется:**

произвольным управлением доступом
принудительным управлением доступом
верифицируемой безопасностью

**2. Согласно рекомендациям X.800, аутентификация может быть реализована на:**

сетевом уровне
транспортном уровне
прикладном уровне

**3. "Общие критерии" содержат следующие виды требований:**

функциональные
доверия безопасности
экономической целесообразности

**Вариант 2**

**1. Уровень безопасности B, согласно "Оранжевой книге", характеризуется:**

произвольным управлением доступом
принудительным управлением доступом
верифицируемой безопасностью

**2.Согласно рекомендациям X.800, целостность с восстановлением может быть реализована на:**

сетевом уровне
транспортном уровне
прикладном уровне

**3. В число классов функциональных требований "Общих критериев" входят:**

анонимность
приватность
связь

**Вариант 3**

**1. Уровень безопасности A, согласно "Оранжевой книге", характеризуется:**

произвольным управлением доступом
принудительным управлением доступом
верифицируемой безопасностью

**2. Согласно рекомендациям X.800, неотказуемость может быть реализована на:**

сетевом уровне
транспортном уровне
прикладном уровне

**3. В число классов требований доверия безопасности "Общих критериев" входят:**

разработка
оценка профиля защиты

сертификация

**Семинарское занятие 4. Тема. Роль стандартов в обеспечении информационной безопасности. 2 часа**

**Учебные вопросы:**

1.Критерии безопасности компьютерных систем министерства обороны США (“Оранжевая книга”).

2.Базовые требования безопасности: требования политики безопасности, требования подотчетности (аудита), требования корректности. Классы защищенности компьютерных систем. Интерпретация и развитие Критериев безопасности.

3.Руководящие документы Гостехкомиссии России. Структура требований безопасности.

4.Основные положения концепции защиты средств вычислительной техники от несанкционированного доступа (НСД) к информации.

5.Показатели защищенности средств вычислительной техники от НСД. Классы защищенности автоматизированных систем.

6.Международные стандарты информационной безопасности. Стандарт ISO/IEC 15408 «Критерии оценки безопасности информационных технологий» («Единые критерии»).

7.Основные положения Единых критериев. Функциональные требования и требования доверия.

**Рефераты и доклады:**

1. Роль стандартов информационной безопасности. Квалификационный анализ уровня безопасности.

2.Понятие Профиля защиты и Проекта защиты.

**Рекомендованная литература:**

**Основная литература**

7. Мельников В.П. Информационная безопасность и защита информации: учеб. пособие / В.П. Мельников, С.А. Клейменов, А.М. Петраков; под ред. С.А. Клейменова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336с.

8. Петров, С.В. Информационная безопасность [Электронный ресурс]: учебное пособие / П.А. Кисляков, С.В. Петров.— М.: Издательство "Русский журнал", 2011.— 329 с. — ISBN 978-5-86229-295-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304393/

**Дополнительная литература**

1.Обеспечение безопасности в социальной среде [Электронный ресурс] / П.А. Кисляков.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 — 108 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304397/

2.Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: практикум / Т.В. Марзаева.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 71 с. — ISBN 978-5-9793-0808-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/348195/

3.Представление информации в сети [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.М. Бусько.— Иркутск: ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2014.— 91 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279741/

4.Нормативные документы

1.ГОСТ 28147-89. Системы обработки информации. Защита криптографическая. Алгоритмы криптографического преобразования.

2.ГОСТ 34.10-94. Информационная технология. Криптографическая защита информации. Процедуры выработки и проверки электронной цифровой подписи на базе асимметричного криптографического алгоритма.

3.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Термины и определения в области защиты от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.

4.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Концепция защиты средств вычислительной техники и автоматизированных систем от несанкционированного доступа к информации. М.: ГТК РФ, 1992.

5.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Средства вычислительной техники. Защита от несанкционированного доступа к информации.

Показатели защищенности СВТ от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.

6.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Автоматизированные системы. Защита от несанкционированного доступа к информации. Классификация автоматизированных систем и требования по защите информации. М.: ГТК РФ, 1992.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1Лицензионное программное обеспечение: операционная система Windows, серверное программное обеспечение Microsoft, сетевое средство защиты информации, библиотечная система Ирбис, средство управления базами данных Microsoft SQL, Microsoft Office,

2.Электронный контент по дисциплине, включающий:

информационно-справочные материалы для студента; лекционный материал; схемы; презентации лекций; тестовые задания; вопросы для проведения семинаров, подготовки к зачету и экзамену, глоссарий по дисциплине.

3.Электронная библиотечная система IPRbooks.

4.Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ

5.Открытый университет http://www.intuit.ru/catalog/professions/math/

6.Портал образовательных ресурсов МГИ им. Е.Р.Дашковой Электронный вариант рабочей программы дисциплины
7.Компьютерные презентации по темам учебных занятий

**Изучение модуля 4 направлено на приобретение:**
**Знаний:** роль стандартов информационной безопасности. квалификационный анализ уровня безопасности.
**Умений:** анализировать руководящие документы Гостехкомиссии России.
**Опыта практической работы:** обзора и анализа интерфейса пользователя «Оранжевая книга» как оценочный стандарт».
**Формирование компетенций:** УК-8, ОПК-2, ПК-5.

## МОДУЛЬ 5. ТЕХНОЛОГИИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАЩИЩЕННЫХ СИСТЕМ.

Использование защищенных компьютерных систем. Общие принципы построения защищенных систем. Иерархический метод разработки защищенных систем. Структурный принцип. Принцип модульного программирования.

Исследование корректности реализации и верификации автоматизированных систем. Спецификация требований предъявляемых к системе.

Основные этапы разработки защищенной системы: определение политики безопасности, проектирование модели ИС, разработка кода ИС, обеспечение гарантий соответствия реализации заданной политике безопасности. Основные программно-технические меры.

**Лекция 5. Технологии построения защищенных систем. 2часа**

Вопросы:

1. Использование защищенных компьютерных систем. Общие принципы построения защищенных систем

2.Исследование корректности реализации и верификации автоматизированных систем

3. Основные этапы разработки защищенной системы.

**Практическое занятие 5. Тема: «Основные программно-технические меры» 2 часа**

**Цель работы:**

Изучить основные программно-технические меры. Получить навыки использования сервисов безопасности

**2. Порядок выполнения работы**

1.Ознакомиться с основными программно-техническими мерами.

2.Выполнить практическое задание.

3.Ответить на контрольные вопросы.

**3. Практические задания**

1. Обзор и анализ интерфейса пользователя «Основные программно-технические меры».

**4. Контрольные вопросы**

**Вариант 1**

**1. Протоколирование и аудит могут использоваться для:**

- предупреждения нарушений ИБ
- обнаружения нарушений
- восстановления режима ИБ

**2. Укажите наиболее существенные с точки зрения безопасности особенности современных российских ИС:**

- доминирование платформы Wintel
- наличие подключения к Internet
- наличие разнородных сервисов

**3. В число основных принципов архитектурной безопасности входят:**

- применение наиболее передовых технических решений
- применение простых апробированных решений
- сочетание простых и сложных защитных средств

**Вариант 2**

**1. Экранирование может использоваться для:**

предупреждения нарушений ИБ
обнаружения нарушений
локализации последствий нарушений

**2. Укажите наиболее существенные с точки зрения безопасности особенности современных российских ИС:**

низкая пропускная способность большинства коммуникационных каналов
сложность администрирования пользовательских компьютеров
отсутствие достаточного набора криптографических аппаратно-программных продуктов

**3. В число основных принципов архитектурной безопасности входят:**

следование признанным стандартам
применение нестандартных решений, не известных злоумышленникам
разнообразие защитных средств

**Вариант 3**

**1. Контроль целостности может использоваться для:**

предупреждения нарушений ИБ
обнаружения нарушений
локализации последствий нарушений

**2. Укажите наиболее существенные с точки зрения безопасности особенности современных российских ИС:**

использование ПО с активными агентами
использование пиратского ПО
использование свободно распространяемого ПО

**3. В число основных принципов архитектурной безопасности входят:**

усиление самого слабого звена
укрепление наиболее вероятного объекта атаки
эшелонированность обороны

**Семинарское занятие 5. Тема: Информационная безопасность. 2 часа**

Вопросы:

1.Что такое "информационная безопасность" и чем она отличается от "защиты информации". Для чего необходимо обеспечивать информационную безопасность, как правильно определить цели этой деятельности.

2.Значение информационной безопасности. К чему может привести незащищённость информационных ресурсов и как найти "золотую середину" между их защитой и удобством использования.

3.Что такое система обеспечения информационной безопасности, значение системности в процессах защиты информации. Взаимосвязь стадий создания системы обеспечения информационной безопасности и жизненного цикла защищаемого объекта.

4.Основные вопросы, которые стоят перед разработчиком систем обеспечения информационной безопасности: "что защищать?", "от чего защищать?", "как защищать?".

5."Что защищать?" — основные виды защищаемых информационных ресурсов, объекты защиты.

6."От чего защищать?"— основные виды угроз, модель угроз и её назначение, принципы формирования организационных и технических требований к системе обеспечения информационной безопасности для информационных систем.

7."Как защищать?"— рассмотрение основных направлений защиты, состав подсистем комплексной системы обеспечения информационной безопасности.

8. Спецификация требований, предъявляемых к системе.

9.Основные этапы разработки защищенной системы: определение политики безопасности, проектирование модели ИС, разработка кода ИС, обеспечение гарантий соответствия реализации заданной политике безопасности.

**Рефераты и доклады:**

1.Основы информационной безопасности.

2.Понимание принципов грамотного включения задач информационной безопасности в общие задачи создания IT-систем.

**Рекомендованная литература:**

**Основная литература**

9. Мельников В.П. Информационная безопасность и защита информации: учеб. пособие / В.П. Мельников, С.А. Клейменов, А.М. Петраков; под ред. С.А. Клейменова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336с.

10. Петров, С.В. Информационная безопасность [Электронный ресурс]: учебное пособие / П.А. Кисляков, С.В. Петров.— М.: Издательство "Русский

журнал", 2011.— 329 c. — ISBN 978-5-86229-295-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304393/

**Дополнительная литература**

1.Обеспечение безопасности в социальной среде [Электронный ресурс] / П.А. Кисляков.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 — 108 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304397/

2.Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: практикум / Т.В. Марзаева.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 71 c. — ISBN 978-5-9793-0808-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/348195/

3.Представление информации в сети [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.М. Бусько.— Иркутск: ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2014.— 91 c. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279741/

4.Нормативные документы

19. ГОСТ 28147-89. Системы обработки информации. Защита криптографическая. Алгоритмы криптографического преобразования.

20. ГОСТ 34.10-94. Информационная технология. Криптографическая защита информации. Процедуры выработки и проверки электронной цифровой подписи на базе асимметричного криптографического алгоритма.

21. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Термины и определения в области защиты от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.

22. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Концепция защиты средств вычислительной техники и автоматизированных систем от несанкционированного доступа к информации. М.: ГТК РФ, 1992.

23. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Средства вычислительной техники. Защита от несанкционированного доступа к информации.

Показатели защищенности СВТ от НСД к информации. М.:ГТК РФ, 1992.

24. Руководящий документ Гостехкомиссии России. Автоматизированные системы. Защита от несанкционированного доступа к информации. Классификация автоматизированных систем и требования по защите информации. М.: ГТК РФ, 1992.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1Лицензионное программное обеспечение: операционная система Windows, серверное программное обеспечение Microsoft, сетевое средство защиты

информации, библиотечная система Ирбис, средство управления базами данных Microsoft SQL, Microsoft Office,
2.Электронный контент по дисциплине, включающий:
информационно-справочные материалы для студента; лекционный материал; схемы; презентации лекций; тестовые задания; вопросы для проведения семинаров, подготовки к зачету и экзамену, глоссарий по дисциплине.
3.Электронная библиотечная система IPRbooks.
4.Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ
5.Открытый университет http://www.intuit.ru/catalog/professions/math/
6.Портал образовательных ресурсов МГИ им. Е.Р.Дашковой Электронный вариант рабочей программы дисциплины
7.Компьютерные презентации по темам учебных занятий.

**Изучение модуля 5 направлено на приобретение:**

**Знаний:** технологии построения защищенных систем.

**Умений:** основные программно-технические меры защиты информации.

**Опыта практической работы:** получения навыков использования сервисов безопасности.

**Формирование компетенций:** УК-1, ОПК-2, ПК-1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

**Самостоятельная работа студентов** - это вид учебно- познавательной деятельности, состоящей в индивидуальном, распределенном во времени выполнении **студентами** комплекса усложняющихся заданий при консультационно-координирующей помощи преподавателя, ориентированной на самоорганизацию деятельности обучающихся в условиях содержательно-смыслового структурирования их личностного времени.

Основная цель самостоятельной работы студентов состоит в овладении фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Основные **виды самостоятельной работы**:

— самостоятельное изучение программного учебного материала;
— доработка конспектов лекций;
—текущая работа над учебным материалом в целях его усвоения и углубленного изучения;
— выполнение учебно-боевых заданий;
— подготовка к предстоящим занятиям;
— участие в военно-научной и научно-исследовательской работе;
—самостоятельное изучение нового учебного материла по заданию преподавателя или по личной инициативе.

Одним из важнейших условий повышения эффективности самостоятельной подготовки является формирование навыков самостоятельной работы с литературой.

Таблица 4

| Содержание самостоятельной работы | Кол-во часов | Виды и формы контроля |
|---|---|---|
| МОДУЛЬ 1. ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ ИНФОРМАЦИИ | 14 | Реферат тесты |
| МОДУЛЬ 2. ИНФОРМАЦИЯ И СРЕДСТВА ЕЁ ЗАЩИТЫ | 14 | Реферат тесты |
| МОДУЛЬ 3. ШИФРЫ. КЛАССИФИКАЦИЯ. ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛННИЯ. КРИПТОГРАФИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ. | 14 | Реферат тесты |
| МОДУЛЬ 4. РОЛЬ СТАНДАРТОВ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ | 14 | Реферат тесты |
| МОДУЛЬ 5. ТЕХНОЛОГИИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАЩИЩЕННЫХ СИСТЕМ | 14 | Реферат тесты |
| Зачёт | 4 | |
| **ИТОГО** | **74 часа** | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов**

**Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно**:

**Основная литература**

1.Мельников В.П. Информационная безопасность и защита информации: учеб. пособие / В.П. Мельников, С.А. Клейменов, А.М. Петраков; под ред. С.А. Клейменова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336с.

2.Петров, С.В. Информационная безопасность [Электронный ресурс]: учебное пособие / П.А. Кисляков, С.В. Петров.— М.: Издательство "Русский журнал", 2011.— 329 с. — ISBN 978-5-86229-295-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304393/

**Дополнительная литература**

1.Обеспечение безопасности в социальной среде [Электронный ресурс] / П.А. Кисляков.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 — 108 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304397/

2.Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: практикум / Т.В. Марзаева.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 71 с. — ISBN 978-5-9793-0808-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/348195/

3.Представление информации в сети [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.М. Бусько.— Иркутск: ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2014.— 91 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279741/

4.Нормативные документы:

1.ГОСТ 28147-89. Системы обработки информации. Защита криптографическая. Алгоритмы криптографического преобразования.

2.ГОСТ 34.10-94. Информационная технология. Криптографическая защита информации. Процедуры выработки и проверки электронной цифровой подписи на базе асимметричного криптографического алгоритма.

3.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Термины и определения в области защиты от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.

4.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Концепция защиты средств вычислительной техники и автоматизированных систем от несанкционированного доступа к информации. М.: ГТК РФ, 1992.

5.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Средства вычислительной техники. Защита от несанкционированного доступа к информации.

Показатели защищенности СВТ от НСД к информации. М.:ГТК РФ, 1992.

6.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Автоматизированные системы. Защита от несанкционированного доступа к информации. Классификация автоматизированных систем и требования по защите информации. М.: ГТК РФ, 1992.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1Лицензионное программное обеспечение: операционная система Windows, серверное программное обеспечение Microsoft, сетевое средство защиты информации, библиотечная система Ирбис, средство управления базами данных Microsoft SQL, Microsoft Office.

2.Электронный контент по дисциплине, включающий:
информационно-справочные материалы для студента; лекционный материал; схемы; презентации лекций; тестовые задания; вопросы для проведения семинаров, подготовки к зачету и экзамену, глоссарий по дисциплине.

3.Электронная библиотечная система IPRbooks.

4.Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ.

5.Открытый университет http://www.intuit.ru/catalog/professions/math/.

6.Портал образовательных ресурсов МГИ им. Е.Р.Дашковой Электронный вариант рабочей программы дисциплины.
7.Компьютерные презентации по темам учебных занятий.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица 5

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК -1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | ПС «Педагог» А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | **Знания**<br>-путей достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.<br>**Умения**<br>- объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.<br>**Действия**<br>- систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению;<br>- организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися. |
| | ПС «Педагог» А/02.6 Воспитательная деятельность | **Знания**<br>- научного представления о результатах образования, путях их достижения и способах оценки.<br>**Умения**<br>- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей;<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.<br>**Действия**<br>- развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. |

| | | |
|---|---|---|
| УК -1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | ПС «Педагог»<br>А/03.6 Развивающая деятельность | Действия: Планирование учебно-воспитательного занятия по ПДТ<br>Знания:<br>-методики обучения (по предмету)<br>Умения**:**<br>- определять задачи учебно-воспитательного занятия по преподаваемой дисциплине;<br>-планировать и проводить учебные занятия |
| | ПС «Педагог»<br>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | Знает:<br>-Способен взаимодействовать с участниками образовательного процесса<br>Умеет:<br>Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы<br>Имеет опыт:<br>формирования личностных, межпредметных и предметных результатов у обучающихся. |
| | ПС «Педагог»<br>А/02.6 Воспитательная деятельность | **Знания**<br>- основ методики воспитательной работы, основных принципов деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.<br>**Умения**<br>- общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.<br>**Действия**<br>- формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов должна включать:

A. Текущую аттестацию.

B. Промежуточную аттестацию.

C. Итоговую государственную аттестацию.

**Текущая аттестация** представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

**Текущий контроль знаний студентов** может представлять собой:
устный опрос (групповой или индивидуальный); проверку выполнения письменных домашних заданий; проведение контрольных работ; тестирование (письменное или компьютерное); проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме); контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

Возможны и другие виды текущего контроля знаний, которые определяются ведущими преподавателями по согласованию с кафедрами.

**Промежуточная аттестация,** как правило, осуществляется в конце семестра и может завершать изучение как отдельной дисциплина, так и ее раздела (разделов). Основными формами промежуточной аттестации является зачёт.

**Целью итоговой государственной аттестации** является установление уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

#### Тестовые задания для зачета по дисциплине «Основы информационной безопасности в учебных заведениях России»

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов, из предложенных, являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

**1.Как называется умышленно искаженная информация?**
+ Дезинформация
- Информативный поток
- Достоверная информация
- Перестает быть информацией
**2.Как называется информация, к которой ограничен доступ?**
+ Конфиденциальная
- Противозаконная
- Открытая
- Недоступная
**3.Какими путями может быть получена информация?**
+ проведением, покупкой и противоправным добыванием информации научных исследований
- захватом и взломом ПК информации научных исследований
- добыванием информации из внешних источников и скремблированием информации научных исследовании
- захватом и взломом защитной системы для информации научных исследований
**4.Как называются компьютерные системы, в которых обеспечивается безопасность информации?**
+ защищенные КС
- небезопасные КС
- Самодостаточные КС
- Саморегулирующиеся КС
**5.Основной документ, на основе которого проводится политика информационной безопасности?**
+ программа информационной безопасности
- регламент информационной безопасности
- политическая информационная безопасность
- Протекторат
**6.В зависимости от формы представления информация может быть разделена на?**
+ Речевую, документированную и телекоммуникационную
- Мысль, слово и речь
- цифровая, звуковая и тайная
- цифровая, звуковая
**7.К каким процессам относят процессы сбора, обработки, накопления, хранения, поиска и распространения информации**
+ Информационным процессам
- Мыслительным процессам
- Машинным процессам
- Микропроцессам
**8.Что называют защитой информации?**
+ Все ответы верны
- Называют деятельность по предотвращению утечки защищаемой информации
- Называют деятельность по предотвращению несанкционированных воздействий на защищаемую информацию
- Называют деятельность по предотвращению непреднамеренных воздействий на защищаемую информацию
**9.Под непреднамеренным воздействием на защищаемую информацию понимают?**
+ Воздействие на нее из-за ошибок пользователя, сбоя технических или программных средств и воздействие природных явлений
- Процесс ее преобразования, при котором содержание информации изменяется на ложную

- Возможности  ее преобразования, при котором содержание информации изменяется на ложную информацию
- Не ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства

**10.Шифрование информации это**

+ Процесс ее преобразования, при котором содержание информации становится непонятным для не обладающих соответствующими полномочиями субъектов
- Процесс преобразования, при котором информация удаляется
- Процесс ее преобразования, при котором содержание информации изменяется на ложную
- Процесс преобразования информации в машинный код

**11.Основные предметные направления Защиты Информации?**

+ охрана государственной, коммерческой, служебной, банковской тайн, персональных данных и интеллектуальной собственности
- Охрана золотого фонда страны
- Определение ценности информации
- Усовершенствование скорости передачи информации

**12. Государственная тайна это**

+ защищаемые государством сведения в области его военной, внешнеполитической, экономической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-розыскной деятельности, распространение которых может нанести ущерб безопасности страны
- ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства
- защищаемые банками и иными кредитными организациями сведения о банковских операциях
- защищаемая по закону информация, доверенная или ставшая известной лицу (держателю) исключительно в силу исполнения им своих профессиональных обязанностей

**13.Коммерческая тайна это**.

- защищаемые государством сведения в области его военной, внешнеполитической, экономической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-розыскной деятельности, распространение которых может нанести ущерб безопасности страны
+  ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства
- защищаемые банками и иными кредитными организациями сведения о банковских операциях
- защищаемая по закону информация, доверенная или ставшая известной лицу (держателю) исключительно в силу исполнения им своих профессиональных обязанностей

**14.Банковская тайна это.**

- защищаемые государством сведения в области его военной, внешнеполитической, экономической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-розыскной деятельности, распространение которых может нанести ущерб безопасности страны
- ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства
+ защищаемые банками и иными кредитными организациями сведения о банковских операциях
- защищаемая по закону информация, доверенная или ставшая известной лицу (держателю) исключительно в силу исполнения им своих профессиональных обязанностей

**15.Профессиональная тайна**

- защищаемые государством сведения в области его военной, внешнеполитической, экономической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-розыскной деятельности, распространение которых может нанести ущерб безопасности страны
- ограничения доступа в отдельные отрасли экономики или на конкретные производства

- защищаемые банками и иными кредитными организациями сведения о банковских операциях
+ защищаемая по закону информация, доверенная или ставшая известной лицу (держателю) исключительно в силу исполнения им своих профессиональных обязанностей

**16.Как называется тайна переписки, телефонных переговоров, почтовых, телеграфных и иных сообщений?**
+ Тайна связи
- Нотариальная тайна
- Адвокатская тайна
- Тайна страхования

**17.Как называются сведения, доверенные нотариусу в связи с совершением нотариальных действий?**
+ Нотариальная тайна
- Общедоступные сведения
- Нотариальный секрет
- Нотариальное вето

**18.Элемент аппаратной защиты, где используется установка источников бесперебойного питания (UPS)?**
+ защита от сбоев в электропитании
- защита от сбоев серверов, рабочих станций и локальных компьютеров
- защита от сбоев устройств для хранения информации
- защита от утечек информации электромагнитных излучений

**19.Функция защиты информационной системы, гарантирующая то, что доступ к информации, хранящейся в системе может быть осуществлен только тем лицам, которые на это имеют право**
- управление доступом
+ конфиденциальность
- аутентичность
- целостность
- доступность

**20.Элемент аппаратной защиты, где используется резервирование особо важных компьютерных подсистем**
- защита от сбоев в электропитании
+ защита от сбоев серверов, рабочих станций и локальных компьютеров
- защита от сбоев устройств для хранения информации
- защита от утечек информации электромагнитных излучений

**21.Элемент аппаратной защиты, где используется организация надежной и эффективной системы резервного копирования и дублирования данных**
- защита от сбоев в электропитании
- защита от сбоев серверов, рабочих станций и локальных компьютеров
+ защита от сбоев устройств для хранения информации
- защита от утечек информации электромагнитных излучений

**22.Элемент аппаратной защиты, где используется экранирование, фильтрацию, заземление, электромагнитное зашумление, а также средства ослабления уровней нежелательных электромагнитных излучений.**
- защита от сбоев в электропитании
- защита от сбоев серверов, рабочих станций и локальных компьютеров
- защита от сбоев устройств для хранения информации
+ защита от утечек информации электромагнитных излучений

**23.Какая из перечисленных атак на поток информации является пассивной:**
+ перехват.

- имитация.
- модификация.
- фальсификация.
- прерывание.

**24.К открытым источникам информация относятся.**

+ Газеты, Радио, Новости
- Информация украденная у спецслужб
- Из вскрытого сейфа
- Украденная из правительственной организации

**25.Технические каналы утечки информации делятся на**

+ Все перечисленное
- Акустические и виброакустические
- Электрические
- Оптические

**26.Какой технический канал утечки отвечает за распространение звуковых колебаний в любом звукопроводящем материале или среде?**

+ Акустические и виброакустические
- Электрические
- Оптические
- Радиоканалы

**27.Какой технический канал утечки отвечает за напряжение и токи в различных токопроводящих коммуникациях?**

- Акустические и виброакустические
+ Электрические
- Оптические
- Радиоканалы

**28.Какой технический канал утечки отвечает за электромагнитные излучения радиодиапазона?**

- Акустические и виброакустические
- Электрические
- Оптические
+ Радиоканалы

**29.Какой технический канал утечки отвечает за электромагнитные излучения в видимой, инфракрасной и ультрафиолетовой частях спектра?**

- Акустические и виброакустические
- Электрические
+ Оптические
- Радиоканалы

**30.По сведениям Media и Pricewaterhouse Coopers, на чью долю приходится 60% всех инцидентов IT-безопасности?**

- Хакерские атаки
- Различные незаконные проникновения
+ Инсайдеры (осведомители)
- Технические компании

**31.Учет всех возможных коммуникационных каналов, обеспечения физической безопасности, шифрования резервных копий и информации, покидающей корпоративный периметр, и других организационных мероприятий это?**

- Индивидуальный подход к защите
+ Комплексный подход к защите
- Смешанный подход к защите
- Рациональный подход к защите

**32.Меры по защите информации от неавторизованного доступа, разрушения,**

**модификации, раскрытия и задержек в доступе**
+ Информационная безопасность
- Защитные технологии
- Заземление
- Конфиденциальность

**33.Можно выделить следующие направления мер информационной безопасности**
- Правовые
- Организационные
+ Все ответы верны
- Технические

**34.Что можно отнести к правовым мерам ИБ?**
+ Разработку норм, устанавливающих ответственность за компьютерные преступления, защиту авторских прав программистов, совершенствование уголовного и гражданского законодательства, а также судопроизводства
- охрану вычислительного центра, тщательный подбор персонала, исключение случаев ведения особо важных работ только одним человеком, наличие плана восстановления работоспособности центра и т.д.
- защиту от несанкционированного доступа к системе, резервирование особо важных компьютерных подсистем, организацию вычислительных сетей с возможностью перераспределения ресурсов в случае нарушения работоспособности отдельных звеньев, установку оборудования обнаружения и тушения пожара, оборудования обнаружения воды, принятие конструкционных мер защиты от хищений, саботажа, диверсий, взрывов, установку резервных систем электропитания, оснащение помещений замками, установку сигнализации и многое другое
- охрану вычислительного центра, установку сигнализации и многое другое

**35.Что можно отнести к организационным мерам ИБ?**
- Разработку норм, устанавливающих ответственность за компьютерные преступления, защиту авторских прав программистов, совершенствование уголовного и гражданского законодательства, а также судопроизводства.
+ Охрану вычислительного центра, тщательный подбор персонала, исключение случаев ведения особо важных работ только одним человеком, наличие плана восстановления работоспособности центра и т.д.
- Защиту от несанкционированного доступа к системе, резервирование особо важных компьютерных подсистем.
- Охрану работоспособности отдельных звеньев и организацию вычислительных сетей с возможностью перераспределения ресурсов.
- Принятие конструкционных мер защиты от хищений, саботажа, диверсий, взрывов, установку резервных систем электропитания, оснащение помещений замками, установку сигнализации и многое другое.

**36.Что можно отнести к техническим мерам ИБ?**
- Разработку норм, устанавливающих ответственность за компьютерные преступления, защиту авторских прав программистов, совершенствование уголовного и гражданского законодательства, а также судопроизводства
- Охрану вычислительного центра, тщательный подбор персонала, исключение случаев ведения особо важных работ только одним человеком, наличие плана восстановления работоспособности центра и т.д.
+ Защиту от несанкционированного доступа к системе, резервирование особо важных компьютерных подсистем, организацию вычислительных сетей с возможностью перераспределения ресурсов в случае нарушения работоспособности отдельных звеньев и многое другое
- Простые и доступные меры защиты от хищений, саботажа, диверсий, взрывов
- В административных местах установку резервных систем электропитания, оснащение

помещений замками, установку сигнализации и многое другое.

**37.Потенциальные угрозы, против которых направлены технические меры защиты информации**

+ Потери информации из-за сбоев оборудования, некорректной работы программ и ошибки обслуживающего персонала и пользователей
- Потери информации из-за халатности обслуживающего персонала и не ведения системы наблюдения
- Потери информации из-за не достаточной установки резервных систем электропитании и оснащение помещений замками.
- Потери информации из-за не достаточной установки сигнализации в помещении.
- Процессы преобразования, при котором информация удаляется

**38.Шифрование информации это**

+ Процесс ее преобразования, при котором содержание информации становится непонятным для не обладающих соответствующими полномочиями субъектов
- Процесс преобразования, при котором информация удаляется
- Процесс ее преобразования, при котором содержание информации изменяется на ложную
- Процесс преобразования информации в машинный код

**39.Какие сбои оборудования бывают?**

+ сбои работы серверов, рабочих станций, сетевых карт и тд
- потери при заражении системы компьютерными вирусами
- несанкционированное копирование, уничтожение или подделка информации
- ознакомление с конфиденциальной информацией

**40.Какие сбои оборудования, при которых теряется информация, бывают?**

- случайное уничтожение или изменение данных
+ перебои электропитания
- некорректное использование программного и аппаратного обеспечения, ведущее к уничтожению или изменению данных
- несанкционированное копирование, уничтожение или подделка информации

**41.Какие потери информации бывают из-за некорректной работы программ?**

- сбои работы серверов, рабочих станций, сетевых карт и т.д.
- перебои электропитания
+ потеря или изменение данных при ошибках ПО
- ознакомление с конфиденциальной информацией

**42.Какие потери информации бывают из-за некорректной работы программ?**

+ потери при заражении системы компьютерными вирусами
- сбои дисковых систем
- перебои электропитания
- сбои работы серверов, рабочих станций, сетевых карт и т.д.

**43.Какие потери информации, связанные с несанкционированным доступом, бывают?**

+ несанкционированное копирование, уничтожение или подделка информации
- потери при заражении системы компьютерными вирусами
- случайное уничтожение или изменение данных
- сбои дисковых систем

**44.Потери из-за ошибки персонала и пользователей бывают?**

- несанкционированное копирование, уничтожение или подделка информации
- потери при заражении системы компьютерными вирусами
+ случайное уничтожение или изменение данных
- сбои дисковых систем

**45.Наиболее надежным средством предотвращения потерь информации при кратковременном отключении электроэнергии?**

+ установка источников бесперебойного питания (UPS)
- Такого средства не существует
- Каждую минуту сохранять данные
- Перекидывать информацию на носитель, который не зависит от энергии

**46.Способ защиты от сбоев процессора?**

- установка источников бесперебойного питания (UPS)
+ симметричное мультипроцессирование
- Каждую минуту сохранять данные
- Перекидывать информацию на носитель, который не зависит от энергии

**47.Симметричное мультипроцессирование**

+ Способ защиты от сбоев процессора
- Способ защиты от сбоев устройств
- Каждую минуту копирование данных
- Не каждую минуту сохранение данных

**48.Способ защиты от сбоев устройств для хранения информации?**

- установка источников бесперебойного питания (UPS)
- симметричное мультипроцессирование
- Каждую минуту сохранять данные
+ Организация надежной и эффективной системы резервного копирования и дублирования данных

**49.Средства защиты данных, функционирующие в составе программного обеспечения.**

+ Программные средства защиты информации
- Технические средства защиты информации
- Источники бесперебойного питания (UPS)
- Смешанные средства защиты информации

**50.Программные средства защиты информации.**

+ средства архивации данных, антивирусные программы
- Технические средства защиты информации
- Источники бесперебойного питания (UPS)
- Смешанные средства защиты информации

**51.Программное средство защиты информации.**

+ криптография
- источник бесперебойного питания
- резервное копирование
- дублирование данных

**52.Обеспечение достоверности и полноты информации и методов ее обработки.**

- Конфиденциальность
+ Целостность
- Доступность
- Целесообразность

**53.Обеспечение доступа к информации только авторизованным пользователям?**

+ Конфиденциальность
- Целостность
- Доступность
- Целесообразность

**54.Тональный сигнал - …?**

+это сигнал, вызываемый колебанием, совершающимся по синусоидальному закону
-сигнал данных, у которого каждый из представляющих параметров описывается функцией времени и непрерывным множеством возможных значений
-сигнал данных, у которого каждый из представляющих параметров описывается функцией дискретного времени и конечным множеством возможных значений

-являются искусственными, те их можно получить только путем преобразования аналогового электрического сигнала

**55.Группа Admins в MS Access это ?**

+стандартная учётная запись пользователя Данные записи являются одинаковыми для всех экземпляров Ms Access;

-учётная запись группы администратора - является уникальной в каждом файле рабочей группы;

-база учётных записи пользователей

-приложение, которое используется для управления базой данных

-тип для хранения данных переменной длиной

**56.Учётная запись группы администратора - является уникальной в каждом файле рабочей группы.**

+ группа Admin в MS Acces

- учётная запись пользователя в Ms Access;

-тип для хранения данных переменной длиной

-база учётных записи пользователей

-приложение, которое используется для управления базой данных

**57.Файл рабочей группы MS Access содержит следующие встроенные учётные записи:**

-.System, Window, Help

-Search, View, Copy

-Run, Project, Tools

-Database, Win32, Standart

+Admins, Admin, Users

**58.Для создания новой рабочей группы в MS Access запускаем программу**

+wrkgadmexe

-wrkgadmmdw

-wrkgadmmdb

-wrkgadmcpp

-wrkgadmdoc

**59.Как называется документ в программе MS Access?**

-таблица

+база данных

-книга

-форма

**60.Первичными источниками акустических колебаний являются.**

+механические колебательные системы

-вертикальные колебания

-короткие временные колебания

- длинные временные колебания

- временные колебания и потоки

**61.Способы перехвата акустической утечки**

-визуальные методы, фотографирование, видео съемка, наблюдение;

-Прямое копирование

-Утечка информации вследствие несоблюдения коммерческой тайны;

-информация на бумаге или других физических носителях информации

+запись звука, подслушивание и прослушивание

**62.Узконаправленные микрофон.**

- микрофон, действие которого основано на использовании свойств электрического конденсатора

+разновидность конденсаторного микрофона

- студийный микрофон

- процессный преобразователь микрофона
- процессный преобразователь микрофона электрического конденсатора

**63.Виды защиты БД**

+ защита паролем, защита пользователем,
- учётная запись группы администратора
- приложение, которое используется для управления базой данных
- группа Users

**64.Виды защиты БД**

+защита всех учетных записей, защита идентифицированных объектов
- защита учётной записи группы администратора
- приложение, которое используется для управления базой данных
- защита группы Users

**65.Что содержит группа Users в БД MS Access?**

- стандартную запись пароля пользователей
- одинаковые для всех пользователей экземпляры групп
- учётную запись группы администратора
- уникальную в каждом файле группу данных и зписей
+ учётные записи пользователей

**66.Наибольшую угрозу для безопасности сети представляют.**

+несанкционированный доступ, электронное подслушивание и преднамеренное или неумышленное повреждение
- вскрытие стандартной учётной записи пользователя
- вскрытие стандартной учётной группы администратора
- копирование файлов, которые были изменены в течение дня, без отметки о резервном копировании

**67.Защита через права доступа заключается.**

+присвоении каждому пользователю определенного набора прав
-запереть серверы в специальном помещении с ограниченным доступом
-присвоить пароль каждому общедоступному ресурсу
- в наличии преобразователья микрофона

**68.Дифференцированное резервное копирование это**

-Копирование только тех файлов, которые были изменены в течение дня, без отметки о резервном копировании
-Копирование всех выбранных файлов без отметки о резервном копировании
-Копирование и маркировка выбранных файлов, только если они были изменены со времени последнего копирования
+Копирование выбранных файлов, только если они были изменены со времени последнего резервного копирования, без отметки о резервном копировании

**П69.олное копирование данных это**

+Копирование и маркировка выбранных файлов, вне зависимости от того, изменялись ли они со времени последнего резервного копирования
-Копирование всех выбранных файлов без отметки о резервном копировании
-Копирование только тех файлов, которые были изменены в течение дня, без отметки о резервном копировании
-Копирование и маркировка выбранных файлов, только если они были изменены со времени последнего копирования

**70.Disk mirroring – это**

+дублирование раздела и запись его копии на другом физическом диске
-это пара зеркальных дисков, каждым из которых управляет отдельный контроллер
-При записи данных делится на части и распределяется по серверу
- Копирование только тех файлов, которые были изменены в течение дня, без отметки о резервном копировании

**71Наиболее распространенный криптографический код**
+Код Хэмминга
-код Рида-Соломона
-код Морзе
-итеративный код
**72.Функция технологии RAID 4**
-дисковый массив повышенной производительности с чередованием, без отказоустойчивости;
-зарезервирован для массивов, которые применяют код Хемминга
+хранит блок четности на одном физическом диске
-распределяет информацию о четности равномерно по всем дискам
**73.Функция технологии RAID 5**
-дисковый массив повышенной производительности с чередованием, без отказоустойчивости
-зарезервирован для массивов, которые применяют код Хемминга;
-хранит блок четности на одном физическом диске
+распределяет информацию о четности равномерно по всем дискам
**74.Наиболее простой и недорогой метод предотвратить катастрофическую потерю данных**
+Резервное копирование на магнитную ленту
-Шифрование данных
-Бездисковые компьютеры
-Все ответы верны
**75.Право Execute дает вам возможность**
+Запуск (выполнение) программ из каталога
-Создание новых файлов в каталоге
-Запрещение на доступ к каталогу, файлу, ресурсу
-Чтение и копирование файлов из совместно используемого каталога
**76.Право No Access дает вам возможность**
-Удаление файлов в каталоге
+Запрещение на доступ к каталогу, файлу, ресурсу
-Запуск (выполнение) программ из каталога
-Создание новых файлов в каталоге
**77.Право Read дает вам возможность**
-Удаление файлов в каталоге
-Запуск (выполнение) программ из каталога
-Запрещение на доступ к каталогу, файлу, ресурсу
+Чтение и копирование файлов из совместно используемого каталога
**78.Право Write дает вам возможност**
-Удаление файлов в каталоге
-Запрещение на доступ к каталогу, файлу, ресурсу
+Создание новых файлов в каталоге
-Чтение и копирование файлов из совместно используемого каталога
**79.Какой способ защиты информации присваивает значение каждому пользователю соответствующие права доступа к каждому ресурсу**
+Права группы
-Аудит
-Шифрование данных
-Модели защиты
**80.Методы сохранение данных при чрезвычайных ситуаций**
-резервное копирование на магнитную ленту;
-источники бесперебойного питания (UPS);

-отказоустойчивые системы
+Все ответы верны

**81.Какой способ данные, дублируя и размещая их на различных физических носителях (например, на разных дисках).**

-Журнал резервного копирования
+Отказоустойчивые системы
-Метод резервного копирования
-Шифрование данных

**82.Disk duplexing это?**

-дублирование раздела и запись его копии на другом физическом диске
+это пара зеркальных дисков, каждым из которых управляет отдельный контроллер
-При записи данных делится на части и распределяется по серверу
-Все ответы верны

**83.Пароль доступа к ресурсам**

+Доступ только для чтения
- такой пароль не существует
-Отказоустойчивые системы
-Метод резервного копирования
-Шифрование данных

**84.Пароль доступа к ресурсам**

+ Полный доступ и доступ в зависимости от пароля (
- такой пароль не существует
-Отказоустойчивые системы
-Метод резервного копирования
-Шифрование данных

**85.Наиболее надежным средством предотвращения потерь информации при кратковременном отключении электроэнергии?**

+ установка источников бесперебойного питания (UPS)
- Такого средства не существует
- Каждую минуту сохранять данные
- Перекидывать информацию на носитель, который не зависит от энергии

**86.жедневное копирование данных это**

+Копирование только тех файлов, которые были изменены в течение дня, без отметки о резервном копировании
-Копирование всех выбранных файлов без отметки о резервном копировании
-Копирование и маркировка выбранных файлов, вне зависимости от того, изменялись ли они со времени последнего резервного копирования
-Копирование выбранных файлов, только если они были изменены со времени последнего резервного копирования, без отметки о резервном копировании

**87.Способ защиты от сбоев процессора?**

- установка источников бесперебойного питания (UPS)
+ симметричное мультипроцессирование
- Каждую минуту сохранять данные
- Перекидывать информацию на носитель, который не зависит от энергии

**88.Способ защиты от сбоев устройств для хранения информации?**

- установка источников бесперебойного питания (UPS)
- симметричное мультипроцессирование
- Каждую минуту сохранять данные
+ Организация надежной и эффективной системы резервного копирования и дублирования данных

**89.Средства защиты данных, функционирующие в составе программного обеспечения.**

+ Программные средства защиты информации
- Технические средства защиты информации
- Источники бесперебойного питания (UPS)
- Смешанные средства защиты информации

**90.Средством предотвращения потерь информации при кратковременном отключении электроэнергии является?**

+источник бесперебойного питания (UPS)
-источник питания
-электро-переключатель
-все перечисленное

**91.Что такое Информационная безопасность?**

+ меры по защите информации от неавторизованного доступа
-меры по защите ПК
-безопасность личной информации
-все перечисленное

**92.Целью информационной безопасности является?**

+ все перечисленное
- обезопасить ценности системы
- защитить и гарантировать точность и целостность информации
- минимизировать разрушения

**93.Укажите направления мер информационной безопасности.**

+правовые, организационные, технические
-правовые, аппаратные, программные
-личные, организационные
-технические

**94.Технические меры защиты можно разделить на:**

+ средства аппаратной защиты, включающие средства защиты кабельной системы, систем электропитания, и тд
-правовые, организационные, технические
-правовые, аппаратные, программные
-личные, организационные

**95.Программные средства защиты можно разделить на:**

+криптография, антивирусные программы, системы разграничения полномочий, средства контроля доступа и тд
- административные меры защиты, включающие подготовку и обучение персонала, организацию тестирования и приема в эксплуатацию программ, контроль доступа в помещения и тд
-правовые, организационные, технические
-правовые, аппаратные, программные

**96.К наиболее важному элементу аппаратной защиты можно отнести?**

+ защита от сбоев серверов, рабочих станций и локальных компьютеров
-защиту от вирусов
-защиту от хакеров
-все перечисленное

**97.Как связаны ключи шифрования между собой?**

+математической функцией
-связкой
-шифром
-специальным паролем

**98.Международным стандартным кодом является**

+ Unicode.
- CP866.

- ASCII.
- DOS.
- Altair.

**99.Что относится к возможным сигнатурам?**

+ длина незаписанных участков магнитной ленты и неиспользованные дорожки на дискете
- дорожки дискеты и линии связи
- источник бесперебойного питания (UPS)
- источник питания и использованные дорожки на дискете

**100.При каком случае срабатывает сигнал самоуничтожения программы**

+при несанкционированном копировании программы из ПЗУ в ОЗУ
-при несанкционированном копировании программы из ОЗУ в ПЗУ
- при непредвиденном включении преобразователя микрофона
-при непредвиденном отключении ПК

**101.Что такое пароль?**

+механизм управления доступом
-средство защиты
-безопасность личной информации
- безопасность людей

**102.Меры по защите информации от неавторизованного доступа называется**

+Информационной безопасностью
-Безопасностью ПК
-Личной безопасностью
- Безопасностью группы администратора

**103.Средства аппаратной защиты, включающие средства защиты кабельной системы, систем электропитания относится к?**

+техническим мерам защиты
- не правовым мерам защиты
-организационным мерам защиты
-программным средствам защиты

**104.Защита от сбоев серверов, рабочих станций и локальных компьютеров относится к?**

+аппаратным средствам защиты
-программным средствам защиты
-техническим средствам защиты
-правовым средствам защиты

**105.К программным средствам защиты можно отнести?**

+ средства идентификации и аутентификации пользователей
- средства защиты авторских прав программистов
-неиспользованные дорожки на дискете
-дорожки дискеты

**106.К правовым мерам следует отнести?**

+ разработку норм, устанавливающих ответственность за компьютерные преступления и защиту авторских прав программистов
-охрану вычислительного центра и аппаратуры связи
- проектирование ЛВС и ГБС
- средства идентификации и аутентификации пользователей

**107.Криптографические средства относится к?**

+Программным средствам
-Аппаратным средствам
-Организационным средствам защиты
-Захвату данных

**108.Запуск утилиты Setup выполняется нажатием кнопки?**
+Delete
-Alt
-Tab
-F2
**109.Чтобы установить парольную защиту в ОС Windows , необходимо выполнить следующую процедуру?**
+Пуск->Панель управления->Учетные записи->Изменение пароля
-Пуск->Учетные записи->Изменение пароля
-Пуск->Справка->Учетные записи->Изменение пароля
-Пуск->Панель управления->Пароли и данные->Изменение пароля
**110.Утилита Setup это - ?**
+утилита входящая в состав BIOS
-утилита содержащее в себе BIOS
-BIOS не содержит ее
-настройка системы BIOS
**111.При вводе пароля с клавиатуры его длина может достигать до?**
+64 символов
-128 символов
-32 символов
-512 символов
**112.При формировании трудно запоминаемого пароля большой длины используется система?**
+Кобра
-Змея
-Ниндзя
-ЩИТ
**113.Служат обеспечению сохранения целостности программного обеспечения в составе вычислительной системы**
+пароль
-корпус вычислительной системы
-шифры
-сигналы
**114.В каких случаях криптография неэффективна?**
+ когда элементы текста известны в зашифрованном и исходном виде
- когда элементы текста известны в открытом и активном виде
- если есть пароль и логин
- когда элементы текста представлены в открытом и не полном виде
**115. каком случае надежнее шифр?**
+короткий зашифрованный текст
-длинный зашифрованный текст
-зашифрованный текст среднего размера
-зашифрованный текст не влияет на надежность шифра
**116.Назначение пароля в ИС?**
+ механизм управления доступом, средство защиты и безопасность личной информации
- скрытие копирования участков магнитной ленты из ОЗУ в ПЗУ
- технические меры защиты и средство защиты данных
- участки магнитной ленты скрытые шифром
- механизм управления средствами защиты и безопасность доступа к ОЗУ в ПЗУ
**117.Меры по защите информации от неавторизованного доступа называется**
+Информационной безопасностью
-Безопасностью ПК

-Личной безопасностью
-Средства защиты
-Меры скрытия копирования

**118.Средства аппаратной защиты, включающие средства защиты кабельной системы, систем электропитания относится к?**

+ техническим мерам защиты и правовым мерам защиты
-организационным мерам защиты
- меры скрытия копирования участков магнитной ленты из ОЗУ в ПЗУ

**119.Защита от сбоев серверов, рабочих станций и локальных компьютеров относится к?**

+аппаратным средствам защиты
-программным средствам защиты
-техническим средствам защиты
-правовым средствам защиты

### 7.2.3. Вопросы к зачету

## Примерный перечень вопросов к зачёту

А) теоретические

1. Информационная безопасность и уровни ее обеспечения
2. Компьютерные вирусы и защита от них
3. Информационная безопасность вычислительных сетей
   Механизмы обеспечения "информационной безопасности"
5. Цель и задачи дисциплины «Основы информационной безопасности учебных учреждений»
   Информационная безопасность и уровни ее обеспечения
7. Термины и определения дисциплины
   Проблема информационной безопасности в общественной жизни
9. Содержание информационной безопасности
10. Система формирования информационной безопасности
    Уровни защиты информации образовательного учреждения
12. ФЗ "Об информации, информационных технологиях и о защите информации"
13. Нормативно - правовые основы «информационной безопасности»
14. Стандарты информационной безопасности: "Общие критерии". Сервисы безопасности
15. Механизмы информационной безопасности
16. Стандарт информационной безопасности
    Руководящий документ "СВТ. Защита от НСД к информации. Показатели защищенности от НСД к информации"
    Руководящий документ "АС. Защита от НСД к информации. Классификация АС и требования по защите информации"
    Руководящий документ "СВТ. Межсетевые экраны. Защита от НСД к информации. Показатели защищенности от НСД к информации"
20. Содержание и механизмы административного уровня формирования режима информационной безопасности

21.Персональные данные. Законодательство в области защиты персональных данных. основные понятия, связанные с обработкой персональных данных; принципы и условия обработки персональных данных; обязанности оператора персональных данных; права субъекта персональных данных; виды ответственности за нарушение требований ФЗ-№152; государственные органы, осуществляющие контроль за соблюдением требований ФЗ-№152

22.Политика безопасности. Угроза информационной безопасности. Классификация угроз. Показатели и классы защищённости

23.Межсетевой экран, сетевой экран

Компьютерные вирусы и защита от них. Особенности КВ. Класс компьютерного вируса. Файловые, загрузочные, макровирусы, сетевые вирусы. Особенности алгоритма работы вирусов

Виды "вирусоподобных" программ. Антивирусные программы. Класс антивирусной программы

Профилактика компьютерных вирусов. Соблюдение правил ("компьютерной гигиены»). Основные правила защиты от вирусов

27.Информационная безопасность вычислительных сетей. Сетевая модель передачи данных

Протокол сетевого обмена информацией. Протокол обмена данными

29.Система адресации в глобально вычислительной сети

30.Класс удалённой атаки. Субъект атаки. Маршрутизатор. Сегмент сети. Классификация удалённых угроз.

31.Типовые удалённые атаки и их характеристика. Цель удалённой атаки

Принципы защиты распределенных вычислительных сетей. Причины успеха удаленных угроз информационной безопасности

Организация защиты информации - содержание и порядок действий по обеспечению защиты информации

33.Механизмы обеспечения информационной безопасности. Идентификация и аутентификации

34.Криптография и шифрование. Симметричное и ассиметричное шифрование. Электронная цифровая подпись.

35.Методы разграничение доступа. Дискретное управление. Мандатное управление доступом.

36.Организация регистрации событий, связанных с безопасностью информационной системы. Сбор и хранение информации о событиях. Защита содержимого журнала регистрации. Анализ содержимого журнала регистрации.

Межсетевое экранирование. межсетевой экран или брандмауэр (firewall).

Внешние межсетевые экраны. Межсетевые экраны с фильтрацией пакетов; шлюзы сеансового уровня; шлюзы прикладного уровня; межсетевые экраны экспертного уровня.

Технология виртуальных частных сетей (VPN). Сущность технологии VPN.

Понятие "туннеля" при передаче данных в сетях. Функции VPN-агентов.

Б) практические

1. Шифр прямой замены. Зашифровать исходный текст. Выбрать способ расшифровки
2.Зашифровать и расшифровать тест с помощью таблицы Вижинера
3. Защитить съемный носитель от вредоносных программ с помощью «Antirun»
4. Поставить пароль на компьютер
5. Охарактеризуйте место правовых мер в системе комплексной защиты информации
6. Перечислите основные нормативные акты РФ, связанные с правовой защитой информации
7. Назовите основные положения Доктрины информационной безопасности РФ. Как применить их на практике
8. Установить пароль на компьютер при входе на Windows
9. Установить антивирус на компьютер
10.Установите и настройте любой антивирус. Проверьте ваши жесткие диски в режиме сканнера
11. Выделите группы, на которые делятся средства защиты информации:
Выберите один из 3 вариантов ответа:
1) физические, аппаратные, программные, криптографические, комбинированные;
2) химические, аппаратные, программные, криптографические, комбинированные;
3) физические, аппаратные, программные, этнографические, комбинированные;
12. Комплекс мер и средств, а также деятельность на их основе, направленная на выявление, отражение и ликвидацию различных видов угроз безопасности объектам защиты называется
Выберите один из 4 вариантов ответа:
1) системой угроз;
2) системой защиты;
3) системой безопасности;
4) системой уничтожения.
13. Какая угроза возникает в результате технологической неисправности за пределами информационной системы?
Запишите ответ: _____
14. Вставьте пропущенное слово:
Информация может быть защищена без аппаратных и программных средств защиты с помощью _____ преобразований.
Запишите ответ: _____
15. Продолжите фразу: " Последовательность символов, недоступная для посторонних, предназначенная для идентификации и аутентификации

субъектов и объектов между собой - это..."
Запишите ответ: _____
16. Информация, являющаяся предметом собственности и подлежащая защите в соответствии с требованиями правовых документов или требованиями, установленными собственником информации называется
Выберите один из 4 вариантов ответа:
1) кодируемой
2) шифруемой
3) недостоверной
4) защищаемой
17. Что такое криптография?
Выберите один из 3 вариантов ответа:
1) метод специального преобразования информации, с целью защиты от ознакомления и модификации посторонним лицом
2) область доступной информации
3) область тайной связи, с целью защиты от ознакомления и модификации посторонним лицом
18. Мероприятия  по защите информации.
19. Техника защиты информации. Способы защиты информации.
20. Контроль организации и эффективности защиты информации.
21. Система защиты информации.

**Критерии оценки знаний студентов на зачете**

**«Зачтено»** выставляется студенту, который прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно, аргументированно ответил на все вопросы, с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников.

**«Не зачтено»** выставляется студенту, который не справился с 50 % вопросов билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки; не может ответить на дополнительные вопросы преподавателя.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

**Основная литература**

1.Мельников В.П. Информационная безопасность и защита информации: учеб. пособие / В.П. Мельников, С.А. Клейменов, А.М. Петраков; под ред. С.А. Клейменова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательский центр "Академия", 2008. - 336с.
2.Петров, С.В. Информационная безопасность [Электронный ресурс]: учебное пособие / П.А. Кисляков, С.В. Петров.— М.: Издательство "Русский журнал", 2011.— 329 с. — ISBN 978-5-86229-295-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304393/

**Дополнительная литература**

1. Обеспечение безопасности в социальной среде [Электронный ресурс] / П.А. Кисляков.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010 — 108 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304397/
2. Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: практикум / Т.В. Марзаева.— Улан-Удэ: Бурятский государственный университет, 2015.— 71 с. — ISBN 978-5-9793-0808-1.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/348195/
3. Представление информации в сети [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.М. Бусько.— Иркутск: ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2014.— 91 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279741/
4.Нормативные документы
1.ГОСТ 28147-89. Системы обработки информации. Защита криптографическая. Алгоритмы криптографического преобразования.
2.ГОСТ 34.10-94. Информационная технология. Криптографическая защита информации. Процедуры выработки и проверки электронной цифровой подписи на базе асимметричного криптографического алгоритма.
3.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Термины и определения в области защиты от НСД к информации. М.: ГТК РФ, 1992.
4.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Концепция защиты средств вычислительной техники и автоматизированных систем от несанкционированного доступа к информации. М.: ГТК РФ, 1992.
5.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Средства вычислительной техники. Защита от несанкционированного доступа к информации.
Показатели защищенности СВТ от НСД к информации. М.:ГТК РФ, 1992.
6.Руководящий документ Гостехкомиссии России. Автоматизированные системы. Защита от несанкционированного доступа к информации. Классификация автоматизированных систем и требования по защите информации. М.: ГТК РФ, 1992.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

**Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научные и образовательные проблемы гражданской защиты [Электронный ресурс]: научный журнал.— Химки: Академия гражданской защиты МЧС России.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/13858/info

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1Лицензионное программное обеспечение: операционная система Windows, серверное программное обеспечение Microsoft, сетевое средство защиты информации, библиотечная система Ирбис, средство управления базами данных Microsoft SQL, Microsoft Office,
2.Электронный контент по дисциплине, включающий:
информационно-справочные материалы для студента; лекционный материал; схемы; презентации лекций; тестовые задания; вопросы для проведения семинаров, подготовки к зачету и экзамену, глоссарий по дисциплине.
3.Электронная библиотечная система IPRbooks.
4.Межотраслевая электронная библиотека РУКОНТ
5.Открытый университет http://www.intuit.ru/catalog/professions/math/
6.Портал образовательных ресурсов МГИ им. Е.Р.Дашковой Электронный вариант рабочей программы дисциплины
7.Компьютерные презентации по темам учебных занятий

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (далее - РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимся на информационно-образовательном портале СГУС, с графиком консультаций преподавателей кафедры.

Перед каждой лекцией студентам необходимо 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 или к преподавателю на практических занятиях.

При подготовке к практическим (групповым) занятиям 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. В начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании; в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитории для учебных занятий по дисциплине обеспечивают использование и демонстрацию тематических иллюстраций, соответствующих программе дисциплины в составе:
-ПЭВМ с доступом в Интернет (операционная система, офисные программы, антивирусные программы);
-мультимедийный проектор с дистанционным управлением;
-интерактивнаядоска.
Учебные аудитории для практических и самостоятельных занятий по дисциплине оснащены ПЭВМ с возможностью подключения к сети Интернет и доступом к электронной информационно-образовательной среде.

## 12.Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 2 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |
| 3 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернетбраузер (в реестре отечественног о ПО номер 3722) |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественног о ПО номер 3205) |

Согласовано: ответственный за основную профессиональную образовательную программу по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направленностть (профиль) «Физическая реабилитация»

Зав. кафедрой спортивной медицины и АФК О.А. Комачева

## 13.Приложение

### Примерная тематика рефератов

1.Современная постановка задачи защиты информации. Основные цели и задачи информационной безопасности. Информационные угрозы.
2.Угрозы информации. Классы каналов несанкционированного получения информации
3.Причины нарушения целостности информации. Методы и модели оценки уязвимости информации.
4.Функции и задачи защиты информации. Состояния и функции системы защиты информации.
5.Способы и средства защиты информации. Построение СЗИ.
6.Классы каналов несанкционированного получения информации. Причины нарушения целостности информации. Методы и модели оценки уязвимости информации. Общая модель воздействия на информацию.
7.Функции защиты информации. Стратегии защиты информации. Способы и средства защиты информации. Способы "абсолютной системы защиты". Архитектура систем защиты информации. Требования. Общеметодологических принципов архитектуры системы защиты информации. Построение средств защиты информации. Ядро системы защиты. Семирубежная модель защиты.
8.Правовая основа. Определение информационной безопасности. Средства защиты информации.
9.Управление защитой информации. Правовые, организационные и технические мероприятия.
10.Опишите информационную среду для перечисленных объектов и укажите для нее возможные информационные угрозы:
а) школа; б) библиотека; в) ваша семья; г) супермаркет; д) кинотеатр; е) любая другая среда на ваш выбор.
11.Используя Интернет, напишите реферат и сделайте доклад по методам и средствам защиты информации для некомпьютерной среды обитания человека.

### Содержание реферата

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Введение.
4. Основная часть.
5. Заключение.
6. Список литературы.
7. Приложение (при необходимости).
8. Презентация доклада по реферату.

*Титульный лист* оформляется в соответствии с требованиями кафедры (образец прилагается).

*В оглавлении* приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

*Во введении* дается общая характеристика реферата: обоснование темы, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников литературы. Введение должно быть кратким (1-2 стр).

*В основной* части излагается содержание темы. Данную часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающих сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать (10-15 стр).

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

*В заключении* подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может
изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования (1-2 стр).

*Список литературы* является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7.

В приложения следует относить вспомогательный материал (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.).

При написании реферата учитывать следующие моменты:

1. Реферат не копирует дословно книги и статьи.
2. Реферат не пишется по одному источнику и не является докладом.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила: текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла; каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на

источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

*При оформлении реферата необходимо соблюдать следующие требования:*

- реферат выполняется на листах А4, на одной стороне листа;
- шрифт – Times New Roman , размер 14;
- междустрочный интервал – 1,5;
- выравнивание по ширине страницы;
- отступ красной строки одинаковый по всему тексту 1,25;
- поля на странице: левое – 2 см, правое – 1 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.

Все страницы работы нумеруются арабскими цифрами. Нумерация должна быть сквозной, от титульного до последнего листа текста. На титульном листе нумерация страниц *не проставляется*.

Заголовки разделов и подразделов печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая, выравнивание – по центру.

Каждый новый раздел, параграф начинается с новой страницы.

**Критерии оценок**

**Оценка «5» ставится**, если выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка «4»** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

**Оценка «3»** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка «2»** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

РЕФЕРАТ
по дисциплине «**ОСНОВЫ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ**»

на тему: «Управление защитой информации. Правовые, организационные и технические мероприятия»

Выполнил: студент группы 3-1-24
Николаев И.А.

Проверил: преподаватель курса
Петров И.С.

60

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 11
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки – 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
***Направленность (профиль подготовки):*** «Физическая реабилитация»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 8

Рабочую программу разработала:
Шляхтина А.А., преподаватель

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ

Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта…….. . . . . .. . . ..3
2. Результаты обучения по дисциплине … . . . . . .3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП . . . . . 4
4. Объём дисциплины и виды учебной работы ……. . 4
5. Содержание дисциплины …. . . . . .. . . . . .. 5
5.Количество часов по видам занятий . . .. ……. . 5
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий . . . . . 6
6. Самостоятельная работа студентов . … ……. ……. . . . . 6
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации . . . . . 7
7.1. Этапы формирования компетенций . . . . . .7
7.2. Показатели и критерии оценки компетенций на этапе изучения дисциплины . . . . . .. . . . . 8
7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы … … ... . . . . 10
8. Перечень основной и дополнительной литературы . . . . . 12
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet,необходимой для изучения дисциплины . . . . . .... . . . .14
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины. . 15
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины . . . . . . . .16

## 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья - Адаптивная физическая культура» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) Б1.В.ДВ.05.01.

Профиль подготовки «Физическая реабилитация». Квалификационная степень выпускника «Бакалавр», заочная форма обучения. Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, - специалист по реабилитационной работе в социальной сфере, инструктор-методист по адаптивной физической культуре.

Типы профессиональной деятельности, к которым готовятся выпускники, освоившие программу бакалавриата: педагогическая; реабилитационная (восстановительная); компенсаторная; научно-исследовательская; развивающая.

После освоения программы бакалавр должен овладеть следующими компетенциями: УК – 7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; ПК-2 - способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок .

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать** о необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности.<br>**Уметь** использовать все средства для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>**Иметь опыт** поддержания должного уровня физической подготовки у уязвимых слоёв населения | Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере 03.007<br>B/01.7 Оценка соответствия уровня позитивных (негативных) изменений в состоянии здоровья и (или) жизненной ситуации реабилитанта прогнозным показателям, при необходимости корректировка индивидуального маршрута реабилитации<br>ИМ АФК 05.004 инструктор-методист по АФК<br>A/03.5 проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами,лицами с ограниченными возможностями здоровья | УК - 7 |

| | | |
|---|---|---|
| **Знать** комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок, в число которых входят знание гигиенических основ физического воспитания, составляющие здорового образа жизни составляющие здорового образа жизни (оптимальный двигательный режим, полноценное питание, закаливание, социальный комфорт) и факторы их определяющие.<br>**Уметь** соблюдать график занятий по рекреационно-досуговой и оздоровительной работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья<br>**Иметь опыт** организации здорового образа жизни со всеми его составляющими, проведения пропаганды здорового образа жизни среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере 03.007<br>В/01.7 Оценка соответствия уровня позитивных (негативных) изменений в состоянии здоровья и (или) жизненной ситуации реабилитанта прогнозным показателям, при необходимости корректировка индивидуального маршрута реабилитации<br>ИМ АФК 05.004 инструктор-методист по АФК<br>А/03.5 проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами, лицами с ограниченными возможностями здоровья | ПК - 2 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Здоровый образ жизни» относится к дисциплинам по выбору Б1, В.ДВ.05.01. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе 7, 8 семестре по заочной форме обучения. Вид аттестации – зачёт в 8 семестре. Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам:

биологические основы физической культуры, мониторинг физического состояния , первая медицинская помощь.

## 4.Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|
| Контактная работа преподавателя с обучающимися | 12 часов | |
| Лекции | | |
| Семинары | | |
| Практические занятия | 8 | 7, 8 |
| Аттестация зачёт | 4 часа | 8 |
| Самостоятельная работа | 96 часов | 7, 8 |
| Общая трудоёмкость часы 3 ЗЕ | 108 | |

## 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п/п | Раздел | Темы | Всего часов | Лекции | Занятия | Сам. Работа |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **I** | Виды здоровья, факторы риска для здоровья. | Понятие «здоровье» его виды, компоненты, факторы риска, их выявление. | 10 | | 2 | 8 |
| **II** | Основные составляющие здорового образа жизни | Рациональное питание. Режим дня. Оптимальный двигательный режим. Закаливание. Психологический оптимизм | 52 | | 4 | 48 |
| **III** | Оздоровительные мероприятия. | Здоровый образ жизни как основа профилактики заболеваний, как социально-экономический оптимум. | 42 | | 2 | 40 |
| | Всего часов<br>Зачёт 4 часа | | 108 | | 8 | 96/4 |

**5.2. Содержание дисциплины по видам занятий**

**Раздел 1.Виды здоровья, факторы риска для здоровья.**

**Практические занятия (2 часа):** 1. Здоровье как индивидуальная, социальная и биологическая категории. Виды и типы здоровья. Здоровье, болезнь и переходные состояния. Факторы риска для здоровья и основные направления оздоровления. Здоровье населения России.

После прохождения раздела студенты должны:

Знать: о видах здоровья, о показателях индивидуального здоровья, о факторах риска для каждого человека с учётом пола и возраста. УК - 7

Уметь: выявлять и оценивать индивидуальные риски для человека, определять некоторые показатели оценки индивидуального здоровья. УК – 7

Владеть: методами оценки индивидуального здоровья, выявления факторов риска для различных групп населения. УК – 7

Рекомендуемая литература

1. Валеология. Учебное пособие в вопросах и ответах / Т.М.Брук, Н.В.Осипова, К.Ю.Косорыгина. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2018. – 200 с.

2.Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685 (дата обращения: 18.09.2019). – ISBN 978-5-4475-4855-1. – DOI 10.23681/362685. – Текст : электронный.

3. Здоровый образ жизни / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». – Москва : МПГУ, 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.

**Раздел 2. Основные составляющие здорового образа жизни.**

**Практические занятия (4 часа)**

1.Основные компоненты здорового образа жизни, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Единство человека и окружающего мира. Социальные, психологические и биологические компоненты сущности человека. Изменение понятия «здоровье» в течение жизни человека – в соответствии с этим меняются акценты в основных компонентах здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: режим труда и отдыха (характер и длительность ночного сна), искоренение вредных привычек (табакокурения, приёма алкоголя), оптимальный двигательный режим, рациональное питание, личная гигиена, закаливание, гигиена одежды и обуви, психологический оптимизм.

2.Здоровье и питание. Оптимальный двигательный режим и здоровье. Личная гигиена и закаливание. Студенты анализируют разнообразие питания. Оценивают двигательный режим при условии занятий с детьми АФК (характер занятий, двигательная плотность урока, характеристика признаков утомления). Рассматривают различные формы и методы закаливания, применимые для детей с ограниченными возможностями здоровья.

После прохождения раздела студенты должны:

Знать об основных составляющих здорового образа жизни, об их взаимосвязи и взаимообусловленности. О необходимости формирования здорового образа жизни у людей с ограниченными возможностями здоровья. УК– 7,ПК - 2

Уметь выстраивать систему здорового образа жизни с включением всех его составляющих в зависимости от возможностей людей с ограниченными возможностями здоровья УК – 7, ПК-2

Владеть различными методами здорового образа жизни в их взаимосвязи и взаимообусловленности и составлять программу оздоровления для лиц с ограниченными возможностями здоровья. УК-7, ПК-2.

Рекомендуемая литература

1. Валеология. Учебное пособие в вопросах и ответах / Т.М.Брук, Н.В.Осипова, К.Ю.Косорыгина. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2018. – 200 с.

2.Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685 (дата обращения: 18.09.2019). – ISBN 978-5-4475-4855-1. – DOI 10.23681/362685. – Текст : электронный.

3. Здоровый образ жизни / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». – Москва : МПГУ, 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.

**Раздел 3. Оздоровительные мероприятия**

**Практическое занятие 2 часа.** Профилактика отдельных наиболее значимых групп заболеваний – систем сердечно-сосудистой, пищеварения, дыхательной системы, нервной системы, зависимости. Составление планов здорового образа жизни для каждой группы заболеваний.

После прохождения раздела студент должен

Знать о значении здорового образа жизни в системе профилактических мер для наиболее социально значимых заболеваний. УК – 7, ПК-2

Уметь использовать различные системы оздоровления для профилактики основных групп заболеваний.УК-7, ПК-2

Владеть навыками оценки уровня здоровья,составления планов оздоровления с учётом способности лиц с отклонениями здоровья совершенствоваться и самоактуализироватья УК – 7, ПК-2.

Рекомендуемая литература

1.Здоровый образ жизни / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». – Москва : МПГУ, 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.

2Транковкая, Л.В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы [Электронный ресурс] / Е.В. Крукович, Л.В. Транковкая .— Владивосток : Медицина ДВ, 2018 .— 217 с. — ISBN 978-5-98301-146-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/667880

3.Здоровый образ жизни и охрана здоровья [Электронный ресурс] : сб. статей I Всерос. науч.-практ. конференции, 18-19 апреля 2014 года / ред.: А.А. Говорухина .— Сургут : РИО СурГПУ, 2014 .— 158 с. : ил. — Библиогр. в конце ст. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314061

4. Нидюлин, В.А. Курс лекций по валеологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Нидюлин.— 2013.— 102 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/292763

## 6.Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Содержание работы. Темы занятий. | Часы | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| Раздел 1 | | | |
| 1. | Индивидуальное, популяционное,видовое здоровье.Факторы риска для здоровья, классификация. Литература: основная 2,3,4. | 8 | Опрос, определение индивидуальных факторов риска. |
| Раздел 2 | | | |
| 2. | Понятие «болезнь». МКБ 10 пересмотра. БолезниССС, органов дыхания,пищеварения, инфекции. Наследственные заболевания, зависимости. Литература: основная 3,4, дополнительная 2,3. | 48 | Опрос,просмотр видео по различным видам патологии. |
| Раздел 3 | | | |
| 3. | Основные пути профилактики: рациональное питание, здоровый образ жизни. Здоровая среда обитания. Специфика профилактики инфекционных заболеваний. Социальный комфорт. Литература: основная 1,2,3,; дополнительная 3,4. | 40 | Опрос. Составление плана индивидуальногооздоровления.Предупреждение основных групп болезней. |
| | Итого | 96 | |

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| В результате обучения по | Профессиональный стандарт и | Форми |
|---|---|---|

| дисциплине студент должен: | код трудовой функции | руемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знает** (пороговый уровень) о необходимость поддержания должного уровня физической подготовленности.<br>**Умеет** (стандартный уровень) использовать все средства для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br>**Имеет опыт** (эталонный уровень) поддержания должного уровня физической подготовки у уязвимых слоёв населения | Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере 03.007<br>B/01.7 Оценка соответствия уровня позитивных (негативных) изменений в состоянии здоровья и (или) жизненной ситуации реабилитанта прогнозным показателям, при необходимости корректировка индивидуального маршрута реабилитации<br>ИМ АФК 05.004 инструктор-методист по АФК<br>A/03.5 проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами,лицами с ограниченными возможностями здоровья | УК - 7 |

| | | |
|---|---|---|
| **Знает** (пороговый уровень) комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок, в число которых входят знание гигиенических основ физического воспитания, составляющие здорового образа жизни (оптимальный двигательный режим, полноценное питание, закаливание, социальный комфорт) и факторы их определяющие.<br>**Умеет** (стандартный уровень) соблюдать график занятий по рекреационно-досуговой и оздоровительной работе с лицами с ограниченными возможностями здоровья<br>**Имеет опыт (**эталонный уровень) организации здорового образа жизни со всеми его составляющими, и проведения пропаганды здорового образа жизни среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья | Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере 03.007 В/01.7 Оценка соответствия уровня позитивных (негативных) изменений в состоянии здоровья и (или) жизненной ситуации реабилитанта прогнозным показателям, при необходимости корректировка индивидуального маршрута реабилитации<br>ИМ АФК 05.004 инструктор-методист по АФК А/03.5 проведение воспитательной, рекреационно-досуговой, оздоровительной работы с инвалидами,лицами с ограниченными возможностями здоровья | ПК - 2 |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

***Текущий контроль***: опрос, проверка выполнения практических навыков, защита и оценка реферативных сообщений.

***Этапный контроль***: собеседование по разделам, оценка контрольных работ, тестирование.

***Заключительный контроль*** зачёт

Тесты по предмету

Вариант 1

1. Что такое индивидуальное здоровье?
1). Хорошее самочувствие человека, его желание жить и работать.
2). Состояние полного физического, психического и социального благо - получия.*
3). Отсутствие хронических заболеваний, хорошая наследственность.

2. Что характеризует здоровье населения?
1). Биологические, генетические и социальные факторы.
2). Демографическая стабильность, высокая трудоспособность, хорошее воспроизводство трудовых и интеллектуальных ресурсов.*
3). Прогрессивное социальное и научное развитие общества.

3. Какие группы включает в себя классификация факторов риска по Лисицину А.А.?
1). Биологические, генетические и социальные факторы.
2). Факторы среды различной интенсивности, продолжительности и происхождения.
3). Социально-экономические условия и образ жизни, состояние здравоохранения и окружающей среды, генетические характеристики.*

4. Когда увеличивается удельный вес экологических факторов риска в заболеваемости населения?
1). При ухудшении здоровья всех возрастных групп населения.
2). В зонах чрезвычайной экологической ситуации и экологического бедствия.*
3). При нахождении в необычных климатических условиях.

5. Когда возрастает значение социально-экономических факторов риска?
1). В условиях социальных потрясений в обществе, резких экономических изменений.*
2). В условиях научно-технического регресса.
3). На грани цивилизационных разломов.

Правильные ответы, вариант 1 1 – 2; 2 – 2; 3 – 3; 4 – 2; 5 – 1.

Вариант 2

1. Основные особенности жизни современного человека.

1) Урбанизация, гиподинамия, загрязнение всех сред жизни, информационные перегрузки, разрыв естественных связей человека и природы.*
2) Загрязнение всех геосфер, переуплотнение городского населения.
3) Урбанизация, увеличение темпа жизни, дефицит времени.

2. Законы Барри Коммонера.

1) Природа знает лучше. За всё надо платить. Всё надо куда-то девать.
2) Всё связано со всем. За всё надо платить. Закон пищевых цепей. Всё надо куда-то девать.
3) Всё связано со всем. Всё надо куда-то девать. За всё надо платить. Природа знает лучше.*

3. Что такое экологически зависимые заболевания?

1) Заболевания, зависящие от состояния экологии.
2) Заболевания, среди рисков возникновение которых преобладают неблагоприятные экологические факторы.*
3) Причиной заболевания являются токсичные вещества во внешней среде.

4. К какой группе заболеваний относится бронхиальная астма?

1) К экологически зависимым *
2) К экологическим заболеваниям.
3) К социопатологиям

5. Что такое «метеозависимость»?

1) Это зависимость настроения человека от состояния погоды.
2) Развитие патологических метеотропных реакций в ответ на магнитные бури, резкие изменения типа погоды.*
3) Обострения хронических заболеваний при прохождении атмосферных фронтов.

Правильные ответы, вариант 3: 1- 1; 2 – 3; 3 – 2; 4 – 1; 5 – 2.

Вариант 3

1. В чём заключается сущность закаливания?

1) это комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним факторам. *
2) это использование природных факторов для повышения работоспособности спортсменов.
3) закаливание увеличивает диапазон адаптивности человека.

2. В чём суть концепции адекватного питания?

1) питание должно соответствовать вкусовым привычкам человека.
2) питание должно быть адекватным финансовым возможностям семьи.

3) питание должно быть адекватным направленности спортивной тренировки, интенсивности нагрузок, и погодным условиям проведения тренировок. *

3. В чём заключается сущность здорового образа жизни?
1) образ жизни соответствующий гигиеническим требованиям;
2) оптимальный режим труда и отдыха, состояние полного комфорта;
3) оптимальная двигательная активность, полноценное питание, закаливание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек. *

4. Основные гигиенические принципы закаливания.
1) они идентичны принципам спортивной тренировки.
2) самоконтроль, систематичность, последовательность, индивидуальный подход.
3) систематичность, постепенность, последовательность, комплексность, индивидуальный подход, самоконтроль. *

5. На чём основана профилактика эпидемического процесса?
1) необходимо воздействовать на 3 звена эпидемического процесса: источник инфекции, пути передачи инфекции и восприимчивый организм. *
2) необходимо вести здоровый образ жизни.
3) следует делать профилактические прививки в период эпидемии.

Правильные ответы: 1-1, 2-3, 3 – 3, 4 – 3, 5 - 3

Вариант 4.

1. Как влияют ультрафиолетовые лучи на организм?
1) они тонизируют организм, повышают уровень обмена веществ.
2) они повышают уровень метаболизма, деятельность иммунной и эндокринной систем, стимулируют выработку витамина Д в коже. *
3) стимулируют выработку витамина Д и гормонов щитовидной железы.

2. Каково основное действие закаливания на организм?
1).Повышает работоспособность и ускоряет восстановительные процессы;
2).Является средством профилактики простудных заболеваний;
3).Повышает устойчивость организма к метеофакторам, служит оздоровлению организма, повышению работоспособности и качества адаптивных реакций. *

3. Какой должна быть последовательность применения водных закаливающих процедур?
1).Обливание, купание в открытых водоемах, обтирание;

2).Обтирание, обливание, душ в т.ч. контрастный, купание в открытых водоемах, обтирание снегом. *
3).Ванны различной температуры.

4. Какой должна быть калорийность питания?
1).Она должна соответствовать энерготратам, обеспечивая стабильность массы тела; *
2).Она не должна превышать возрастные нормы;
3).Калорийность пищи должна быть адекватной массе тела.

5. В чем суть концепции сбалансированного питания?
1).Необходимо соблюдать правильное соотношение между различными приемами пищи;
2).Должна быть определенные пропорции между массой тела и потребностью в основных пищевых веществах;
3).Соблюдение баланса между калорийностью питания и энерготратами; между белками, жирами и углеводами, пищевыми веществами растительного и животного происхождения. *

Правильные ответы: 1 – 2, 2 – 3, 3 – 2, 4 – 1, 5 – 3

Вариант 5

1.Как влияет на организм гиподинамия?
1).Экономит физические ресурсы, сохраняет жизненный потенциал и продлевает жизнь.
2) Вызывает дистрофические процессы в опорно-двигательном аппарате.
3) Уменьшает функциональные резервы организма, нарушает обменные процессы, приводит к невротическим реакциям и снижению иммунитета.*

2.Каковы основные компоненты здорового образа жизни?
1) Выполнение всех санитарных установок.
2) Оптимальный режим труда и отдыха, состояние полного комфорта.
3) Оптимальная двигательная активность, полноценное питание, закаливание, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек. *

3. Что может вызвать употребление большого количества рафинированных продуктов?
1) Заболевания сердечно-сосудистой системы, пищеварительной системы, диабет, ожирение.*
2) Облегчает процессы пищеварения и усвоения пищи.
3) Ускоряет метаболические процессы в организме.

4.Внешние признаки значительного утомления при умственной работе.
1) Снижение памяти, остроты зрения и слуха.
2)Рассеянное внимание, частая смена поз, движения замедленные, иногда суетливые.*

3).Снижение производительности умственной работы.

5. Внешние признаки значительного утомления при физической работе.
1) Покраснение кожи, повышенная потливость, одышка, дискоординация движений. *
2) Побледнение кожи, холодный пот, потеря сознания.
3) Одышка, тремор рук, движения замедлены, кожа покрывается пятнами.

Правильные ответы 1 – 3, 2 – 3, 3 – 1, 4 – 2, 5 – 1.

***Заключительный контроль***: зачёт в 8 семестре.

В течение семестра студенты выполняют следующие работы:

1. Выявление и оценка факторов риска для здоровья каждого студента.
2. Разработка индивидуального комплекса оздоровительных мероприятий.
3. Экологическая характеристика места проживания и составление плана улучшения экологической ситуации.
4. Оценить недельный набор продуктов с позиций разнообразия и внести необходимые коррекции.
5. Рассчитать двигательный компонент в режиме дня, оценить рациональность распорядка дня.
6. Оценка функциональных показателей сердечно сосудистой и дыхательной систем в покое и под влиянием физических нагрузок для суждения о резервах здоровья.

7. Темы рефератов:

1.Влияние экологически неблагоприятных факторов на здоровье.
2.Закаливание – важный фактор для укрепления здоровья детей.
3.Влияние наследственных факторов на формирование здоровых поколений.
4.Рациональное питание как важный критерий здорового образа жизни.
5.Питание в детском возрасте с учётом состояния здоровья детей.
6. Лечебное питание у детей с ограниченными возможностями здоровья.
7.Алкоголизм как социальное зло.
8. Наркомания – зло, захлестнувшее мир.
9. Табакокурение – угроза здоровью будущих детей.
10.Усливия нормального развития детей в семье.
11.Влияние физических упражнений на увеличение резервов здоровья.

12. Болезни  цивилизации. Сердечно-сосудистые заболевания.
13.Содержание валеологического образования педагога.

## 8. Вопросы к зачёту

1. Основные составляющие здорового образа жизни.
2. Влияние экологически неблагоприятных факторов на здоровье.
3. Закаливание – важный фактор для укрепления здоровья.
4. Рациональное питание как важный критерий здорового образа жизни.
5. Концепция сбалансированного питания.
6. Алкоголизм и наркомания как социальное зло.
7. Влияние физических упражнений на увеличение резервов здоровья.
8. Рациональный режим дня, его компоненты.
9. Закаливание водой.
10. Этапы предупреждение инфекционных заболеваний.
11.Классификация факторов риска для здоровья.
12.Влияние солнечного излучения на организм.
13. Правила приёма и дозирования воздушных ванн.
14. Возможности предупреждения или минимизации экологических факторов риска.
15. Профилактика болезней цивилизации.
16. Профилактика игроманий, интернет-зависимости.
17. Что такое метеозависимость.
18. Правильная организация условий для умственной работы.
19. Сон как один из важных компонентов жизни.
20. Гиподинамия и здоровье.

## 8.Перечень основной и дополнительной литературы

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.

1. Валеология. Учебное пособие в вопросах и ответах / Т.М.Брук, Н.В.Осипова, К.Ю.Косорыгина. – Смоленск: изд. «Принт-Экспресс», 2018. – 200 с.
2. Бродская, Т.А. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании среди молодежи [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Невзорова, И.Г. Ульянов, Т.А. Бродская .— Владивосток : Медицина ДВ, 2017 .— 160 с. — ISBN 978-5-98301-106-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/601657
3. Щанкин, А.А. Курс лекций по основам медицинских знаний и здорового образа жизни / А.А. Щанкин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с.

– Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362685 (дата обращения: 18.09.2019). – ISBN 978-5-4475-4855-1. – DOI 10.23681/362685. – Текст : электронный.
4. Здоровый образ жизни / В.А. Пискунов, М.Р. Максиняева, Л.П. Тупицына, и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Московский педагогический государственный университет». – Москва : МПГУ, 2012. – 86 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363869 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7042-2355-9. – Текст : электронный.

Дополнительная литература

1. Транковкая, Л.В. Состояние здоровья детей и определяющие его факторы [Электронный ресурс] / Е.В. Крукович, Л.В. Транковкая .— Владивосток : Медицина ДВ, 2018 .— 217 с. — ISBN 978-5-98301-146-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/667880
2. Здоровый образ жизни и охрана здоровья [Электронный ресурс] : сб. статей I Всерос. науч.-практ. конференции, 18-19 апреля 2014 года / ред.: А.А. Говорухина .— Сургут : РИО СурГПУ, 2014 .— 158 с. : ил. — Библиогр. в конце ст. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/314061

3. Нидюлин, В.А. Курс лекций по валеологии [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Нидюлин.— 2013.— 102 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/292763

## 9 Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа:https://biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru

5. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

5. «Гигиена и санитария» [Электронный ресурс]: научно-практический журнал.- Режим доступа: http://www.medlit.ru/journalsview/gigsan/%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F/

При осуществлении самостоятельной работы, написания рефератов студентами проводится поисковая работа в системе Интернет, на сайтах ведущих вузов РГУФК, имени П.Ф. Лесгафта.необходимый для освоения дисциплины (модуля): программное обеспечение
- поисковые системы: Google, Yandex, Rambler ;
- электронные образовательные ресурсы: www.elibrary.ru, www.scsml.rssi.ru, www.spsl.nsc.ru, www.it2med.ru/mir.html, www.med-line.ru, www.medlit.ru.Официальный сайт Роспотребнадзора www.rospotrebnadzor.ru Киберленинка

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и большим современным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и семинарских занятий) и самостоятельной работы.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении семинарских заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | year Educational Renewal License | | |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра АНАТОМИИ И БИОМЕХАНИКИ

Рабочая программа обсуждена
на заседании кафедры

«14» ____мая_____ 2026 г.
Протокол №14
Заведующий кафедрой О.М. Бубненкова
_____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
_____А. В. Мазурина
«28» ____мая_____ 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ В МОРФОЛОГИИ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки: **49.03.02 «Физическая культура ля лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»**

**Направленность (профиль программы) «Физическая реабилитация»**

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: заочная

курс –4
семестр – 7,8
Итоговая форма контроля: зачет

Программу разработал:
к.п.н., доцент Чернова В. Н.
к.п.н., доцент Бубненкова О.М

Смоленск, 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ……..……... 3
2. Результаты обучения по дисциплине …… 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ……..… 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы ……..…..… 5
5. Содержание дисциплины …….…..…. 6
5.1. Количество часов, отведенных на занятия по дисциплине .....…. 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ……...… 7
5.2.1. Содержание практических занятий…….…….. 7
6. Самостоятельная работа студентов …….…..… 11
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации …..... 14
7.1. Этапы формирования компетенций …….…..….. 14
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……. 15
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы ……. 15
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……. 15
7.2.2. Тестовые задания по дисциплине ……. 16
7.2.3. Доклад …….…. 16
7.2.4. Устный опрос …….…. 18
7.2.5. Письменная (контрольная) работа …… 19
7.2.6. Вопросы к зачету (экзамену) ……. 21
8. Перечень литературы …….……..……. 22
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ……..….. 22
9.1. Электронные библиотечные системы……
9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы…… 22
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….…. 22
11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины …… 23

# 1. ВЫПИСКА ИЗ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++по направлению подготовки 49.03.02 утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017, № 942. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки" в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) были внесены изменения.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

| **Типы задач профессиональной деятельности** | **Направленность (профиль)** |
|---|---|
| Педагогический<br>Развивающий<br>Реабилитационный (восстановительный)<br>Компенсаторный | Физическая реабилитация |

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-1 – Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.

ПК-2 – Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>-Медико-биологические основы адаптивной физической культуры | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |
| Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся | Педагог А/03.6 | ПК-2 |
| Методы сбора, систематизации и стати ческой обработки информации | Инструктор-методист по АФК В/04.6 | ПК-2 |
| Уметь:<br>- Использовать информационные системы при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |
| Владеть стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся | Педагог А/03.6 | ПК-2 |
| Координировать тренировочный, воспитательный и реабилитационный (восстановительный) процессы, оптимизировать физические потенции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры | Инструктор-методист по АФК В/04.6 | ПК-2 |
| Иметь опыт:<br>-Использование информационных систем при планировании мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ | Тренер-преподаватель по АФК D/01.6 | УК-1 |
| Применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка | Педагог А/03.6 | ПК-2 |
| Контроль мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | Инструктор-методист по АФК В/04.6 | ПК-2 |

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

• Дисциплина «Методы диагностики в морфологии» относится к элективным дисциплинам Б1. В.ДВ.05.02.

• В соответствии с учебным планом Методы диагностики в морфологии изучаются на 4 курсе во 7,8 семестре. Итоговая форма контроля – зачет.

• Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки в области естественнонаучных основ физической культуры, анатомии, биохимии.

• Курс «Методы диагностики в морфологии» является основой для изучения теории и методики избранного вида спорта.

• Рабочая программа дисциплины «Методы диагностики в морфологии» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам.

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|---|
| | | | 7 | 8 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | | |
| Лекции | | | | |
| Семинары | | | | |
| Практические занятия | | 8 | 2 | 6 |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация | | 4 | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 6 | 90 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | 8 | 100 |
| | **ЗЕ** | 3 | | |

**Виды учебной работы**

Подготовка комплексного методического обеспечения: написание учебников и учебных пособий, конспектов лекций; разработка учебно-методических материалов по проведению всех видов занятий; подготовка методических материалов по всем видам и формам контроля знаний и по выполнению контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ. Составление рабочих учебных программ по вновь вводимым и переработка по действующей дисциплине. Работы, связанные с применением информационных технологий в учебном процессе. Работы по составлению заключений и рецензий на все виды учебно-методической литературы и изданий. Изучение и внедрение в практику образовательного процесса новых форм и методик преподавания, эффективного использования новых информационных технологий и технических средств обучения.

# 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | |
|---|---|---|---|
| | | Практич. занятия | Самост. работа |
| 1 | 2 | 6 | 8 |
| **Раздел 1. Введение в спортивную морфологию** | **17** | **1** | **16** |
| 1.1. Введение в спортивную морфологию | | 1 | |
| **Раздел 2. Антропометрия** | **17** | **1** | **16** |
| 2.1. Определение состава тела | | 1 | |
| **Раздел 3. Плантография и сколиозометрия** | **17** | **1** | **16** |
| 3.1. Плантография и сколиозометрия. Определение осанки тела и сводов стопы | | 1 | |
| **Раздел 4. Гониометрия и динамометрия** | **17** | **1** | **16** |
| 4.1. Гониометрия и динамометрия | | 1 | |
| **Раздел 5. Конституциональная диагностика. Определение типа конституции и варианта биологического развития** | **18** | **2** | **16** |
| 5.1. Конституциональная диагностика. Определение типа конституции и варианта биологического развития | | 2 | |
| **Раздел 6. Адаптация опорно-двигательного аппарата к систематическим тренировочным нагрузкам** | **18** | **2** | **16** |
| 6.1. Адаптация опорно-двигательного аппарата к систематическим тренировочным нагрузкам | | 2 | |
| Зачет | **4** | | **4** |
| Всего | **108** | **8 (100%)** | **100** |

* - занятия с использованием интерактивных форм обучения (8 ч,100%)

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

*5.2.1. Содержание практических занятий*

***1.Введение в спортивную морфологию (1час).***

Место спортивной морфологии среди медико-биологических дисциплин;
Объект и предмет спортивной морфологии;
Спортивная морфология как наука и как учебная дисциплина, цели, задачи и методы спортивной морфологии;
Организм, его основные функциональные системы, их особенности и взаимосвязь.

Предмет спортивной морфологии. Основные понятия. Цель, задачи, теоретические основы спортивной морфологии Методы исследований в спортивной морфологии: контактные, бесконтактные. Краткий исторический экскурс. Содержание спортивной морфологии, и ее связь с другими биологическими науками. Единство организма и среды, формы и функции в эволюционном и индивидуальном развитии человека. Влияние социальных факторов на формирование организма. Значение спортивной морфологии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта. Оси и плоскости, принятые при изучении тела спортсмена. Разделение курса спортивной морфологии на отдельные главы. Биологический, календарный и двигательный возраст.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний об основных этапах развития спортивной морфологии как науки, факторах, влияющих на формирование организма, общих закономерностях роста и развития организма человека; умений применять знания в области анатомии для формирования мировоззрения в практической деятельности работников физического воспитания и спорта; навыка (опыта) определять возрастные особенности лиц различного пола, возраста в процессе педагогической практики и формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК–1, ПК-2).

***2. Антропометрия (1 час)***

Основы спортивной антропометрии. Антропометрические точки, определение продольных, обхватных, поперечных размеров тела и кожно-жировых складок. Определение обезжиренной, жировой, мышечной, костной масс и удельного веса тела. Определение типа пропорций тела. Определение осанки. Плантография. Определение соматического типа по методике Р.Н. Дорохова, В.Г. Петрухина. Понятие о трехкомпонентном варьировании. Определение варианта биологического развития. Методы исследования. Антропометрия, плантография, соматодиагностика, метод индексов, сколиозометрия.

Измерение продольных, поперечных, обхватных разметов тела и кожно-жировых складок.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения состава тела и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений пользоваться специальным инструментарием и правильно

измерять спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных, обрабатывать результаты исследования с помощью математической статистики и информационных технологий, формулировать выводы, проводить научный анализ полученных данных с целью использования их в практической деятельности работников физического воспитания и спорта и для формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК–1, ПК-2).

***3. Плантография и сколиозометрия* (*1час)***

Определение сводов стопы. Оценка плантограммы стоп по методу Чижина, Штритера и Потихановой, Годунова и Черниной».

Плантография— метод получения отпечатков стопы (следа), позволяющий судить о ее рессорной функции. Применяется при плоскостопии наряду с непосредственными измерениями стопы, рентгенографией, подометрией. Давая представление о высоте сводов стопы, плантография менее точна, чем указанные выше методы. Правила снятия отпечатков стоп.

Осанка – привычное положение тела человека. Виды осанки, методы ее изучения.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения сводов стопы и осанки и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений пользоваться специальным инструментарием и правильно измерять спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных, обрабатывать результаты исследования с помощью математической статистики и информационных технологий, формулировать выводы, проводить научный анализ полученных данных с целью использования их в практической деятельности работников физического воспитания и спорта и для формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК–1, ПК-2).

***4. Гониометрия и динамометрия (1 час)***

Гониометрия человеческого тела (гонион – угол, метрон – измеряю) является одним из разделов соматометрии. Единицы измерения. Приборы для измерения подвижности (В. А. Гинбурцев-циркуль-гониометр для измерения кривизны позвоночника; пространственный гониометр Н. Валенского; штангенциркуль- В. Н. Мошков; ленты для фиксации на теле, гибкие измерительные ленты и отвес - С. С. Грошенковым; полисуставный угломер- Р. Н. Дорохов, Ю. Д. Кузьменко и др.). Факторы, влияющие на подвижность в суставах (температура окружающей среды, время суток, эмоциональное состояние испытуемых, предварительная физическая нагрузка и др. Измерение подвижности в отдельных суставах (грудино-ключичном, плечевом, локтевом, лучезапястном, тазобедренном, коленном, голеностопном, позвоночного столба), приборы и методы и правила измерения. измерения.

Измерение силы отдельных мышечных групп человека с помощью специальных приборов—динамометров—получило название динамометрии. Динамометрические показатели могут быть выражены в абсолютных величинах (кг) или относительных по отношению к массе (весу) тела человека.

Понятие о топографии силы. Анализ показателей силы мышц на всей амплитуде возможного движения в суставе, а также топографии силы отдельных групп мышц позволяет более целенаправленно проводить тренировочные занятия с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Приборы для измерения силы -динамометры. Строение и принцип действия и точность измерения различных динамометров и динамографов. Правила измерения силы мышц. Методики измерения силы мышц (А. В. Коробкова, Г. И; Черняева, Н. Д. Третьякова; Б. М. Рыбалко; Р. Н. Дорохова, Ю. Д. Кузьменко, Я. С. Татарина,М. И. Шуткова). Понятие о тензодинамометрии.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения подвижности в суставах и абсолютнеой и относительной силы различных мышечных групп и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений проводить измерения и оценивать подвижность в суставах, кистевую и становую динамометрию спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных, обрабатывать результаты исследования с помощью математической статистики и информационных технологий, формулировать выводы, проводить научный анализ полученных данных с целью использования их в практической деятельности работников физического воспитания и спорта и для формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК–1, ПК-2).

### *5. Конституциональная диагностика. Определение типа конституции и варианта биологического развития (2часа).*

Соматодиагностика. Определение соматического типа и варианта биологического развития.

Понятие о конституции человека. Соматический тип - носитель генетических маркеров которыми могут быть серологические показатели дерматоглифы особенности строения зубов и т.д.

Общая и частная конституции. Р. Н. Дорохов, рассматривая целесообразной эту концепцию с позиций спортивной морфологии (отбора и ориентации). Частные конституции объединяясь создают новые качества не свойственные каждой из них в отдельности. Общая конституция — это не мозаичная картина, сложившаяся из частных конституций с их особенностями - это новая картина, новый конституциональный тип. Система, состоящая из отдельных генетически закрепленных звеньев, является более гибкой в плане приспособления к меняющейся внешней среде и к направленным тренировочным воздействиям, в частности. Изменения

(воздействия) частный конституций создают новые проявления конституционального типа (соматического типа).

Соматотипирование опирающееся на мерологические характеристики выраженности жировой, мышечной, костной масс и содержания воды дает право разделить особи по внешним признакам и их проявлениям на дискретные соматические типы, но не дает полной характеристики реактивности организма. Предложение, W. H. Scheldon'a рассматривать соматические типы, как непрерывную цепь варьирования соматических показателей, а, следовательно, исходя из законов материалистической диалектики и цепи (особенностей) реактивности организма. Ответные реакции на направленные воздействия (тренировки) так же будут дискретны, а плавно перетекающими вдоль этой соматической цепи с акцентами в области наиболее выраженными составляющими соматическими компонентами. Это разнообразие имеет и генетическую основу, позволяющую организму по-разному реагировать на внешние факторы быть резистентными (устойчивыми) к внешним воздействиям не всегда благотворным. В этом понятии широкого воздействия и такой же устойчивости целесообразно говорить о конституциональном типе, который проявляется на уровне совершенствования спортивного мастерства, когда рекомендованные и проверенные на одних спортсменах воздействия для совершенствования скоростных, силовых качеств и т.д. оказываются индифферентными на конституционально иной группе спортсменов.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний общепринятых методов исследования организма спортсмена с целью определения соматического типа и варианта биологического развития и дальнейшей разработки индивидуального планирования физических нагрузок; умений использовать специальные оценочные коэффициенты для определения биологического возраста, предложенные профессором Р.Н. Дороховым, спортсменов различного пола, возраста, уровня подготовленности; навыка (опыта) самостоятельного анализа полученных в результате измерений данных, обрабатывать результаты исследования с помощью математической статистики и информационных технологий, формулировать выводы, проводить научный анализ полученных данных с целью использования их в практической деятельности работников физического воспитания и спорта и для формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК–1, ПК-2).

### **6.** А*даптация опорно-двигательного аппарата к систематическим физическим нагрузкам (2 часа).*

Понятие об адаптации. Виды адаптации. Норма реакции. Закономерности адаптации к физическим нагрузкам. Адаптация костной системы к физическим нагрузкам. Адаптация соединений к физическим нагрузкам. Адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам. Понятие о рабочей гипертрофии.

Срочная и долговременная адаптивная реакция. Факторы адаптации. Гиперплазия функционирующих структур как основа длительной

(устойчивой) адаптации. Понятие о рабочей гипертрофии. Норма реакции. Индивидуальная изменчивость. Адаптационные реакции организма на физические нагрузки. "Рациональная" и "иррациональная" адаптация. Компенсаторные, защитные восстановительные и приспособительные реакции. Стресс и адаптация.

Изучение темы направлено на приобретение: знаний о материальной основе адаптации, изменении строения костной и мышечной систем на всех уровнях организации. умений применять знания в области адаптации в практической деятельности работников физического воспитания и спорта; навыка (опыта) определять нагрузки соответственно возраста лиц различного пола в процессе практической деятельности работников физического воспитания и спорта и формирование универсальных и профессиональных компетенций (УК–1, ПК-2).

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

| №№ п/п | Содержание работы<br>Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **1** | **Введение в спортивную морфологию**<br>Основные этапы развития спортивной морфологии. Единство организма и среды, формы и функции в эволюционном и индивидуальном развитии человека. Основные закономерности роста и развития. Общая характеристика отдельных глав спортивной морфологии. Общие положения и основные принципы антропометрии. Антропометрические методы. Общие положения и основные принципы антропометрии. Антропометрические методы исследования. | **16** | Реферат, контрольная работа, дискуссия или тестирование по электронной почте |
| **2** | **Антропометрия. Определение состава тела.**<br>Антропометрические точки на голове, туловище, верхней и нижней конечностях. Антропометрический инструментарий (антропометр, калипер, толстотный циркуль, штангенциркуль).<br>Измерение продольных размеров тела. Измерение поперечных размеров тела. Измерение обхватных размеров тела и кожно-жировых складок. Определение массы тела и состава тела. Методы фракционирования массы тела. Антропометрические приборы. Правила | **16** | Реферат, тестирование, дискуссия или тестирование по электронной почте |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | измерения антропометрических показателей. Показатели, характеризующие состав тела. Общие положения и основные принципы определения пропорций тела. Соматические показатели, используемые для определения пропорций тела. Методы определения жировой массы тела. Методы определения мышечной массы тела. Методы определения костной массы тела. Методы определения содержания воды в организме. | | |
| **3** | **Плантография и сколиозометрия** Общие положения и основные принципы метода плантографии. Метод Чижина; Штриттера; Потихановой, Годунова и Черниной. Общие положения и основные принципы методов определения осанки тела. Виды осанок и их характеристика. Показатели, характеризующие осанку тела. | **16** | Реферат, контрольная работа, дискуссия или тестирование по электронной почте |
| **4** | **Гониометрия и динамометрия** Измерение подвижности в отдельных суставах (грудино-ключичном, плечевом, локтевом, лучезапястном, тазобедренном, коленном, голеностопном, позвоночного столба), приборы и методы и правила измерения. Общие закономерности развития подвижности в онтогенезе. Понятие о силе, факторы, влияющие на проявление силы мышц, Рычаги. Вращающий момент силы. Градиент силы. Понятие об абсолютные и относительные силы мышц. Правила измерения становой силы. Проявление силовых способностей у лиц, занимающихся различными видами спорта. | **16** | Контрольная работа, дискуссия или тестирование по электронной почте |
| **5** | **Конституциональная диагностика** Морфологический подход к типологии. Схемы определения типа конституции по Шелдону Голдану Шевкуненко Бунаку, Черноруцкому. Требования, предъявляемые к схеме соматотипирования. Методы определения конституции человека. Соматические показатели необходимые для определения соматического типа по Р. Н. | **16** | Проверка тетрадей для расчетных работ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Дорохову. Понятие о биологическом возрасте и варианте биологического разваития.Соматические показатели необходимые для определения варианта биологического развития по Р. Н. Дорохову. | | |
| **6** | **Адаптация опорно-двигательного аппарата к систематическим тренировочным нагрузкам** Гомеостаз. Жёсткие и пластичные константы. Законы физиологической саморегуляции. Виды адаптации (срочная, кратковременная, долговременная). Адаптационные изменения костной системы у спортсменов разной специализации и квалификации. Морфофункциональная адаптация соединений костей у спортсменов. Адаптационные изменения мышечной системы у спортсменов. Адаптационные изменения компонентов механизма внешнего дыхания у спортсменов. Компенсаторные, приспособительные, защитные реакции. Регенерация. | **16** | Контрольная работа, собеседования по результатам выполнения индивидуальных заданий, дискуссия или тестирование по электронной почте |
| | Подготовка к дифференцированному зачету | **4** | |
| | Итого часов | **100** | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.

Список основной и дополнительной литературы по темам, изучаемым студентами самостоятельно:

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва: Спорт, 2023. – 624 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122 (дата обращения: 12.05.2026). – ISBN 978-5-907601-22-2.

2. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие/ Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс., 2002. – 236 с.

3. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М.С. Рожков; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 136 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640980

4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и

прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: научно-метод. пособие / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012.— 384 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0577-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187005

5. Самусев, Р. П. Возрастная морфология (Ч. I) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Р. П. Самусев .— Волгоград: ВГАФК, 2012.— 177 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233128

6. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии: материалы IV международной научной конференции, МГАФК-МосГУ, 19-21 октября 2010 г. [Электронный ресурс] / ред.: П. К. Лысов.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 251 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291706 «Национальный цифровой ресурс «Руконт»

7. Электронно-библиотечная система (ЭБС) «РУКОНТ» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

10. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/

11. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/

12. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

13. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-1 | 05.015- Тренер преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту<br>D/01.6 Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий. | Знает: Общие закономерности роста и развития организма человека, анатомо-морфологические особенности (различия) организма человека на различных этапах исторического развития общества (эпохальный сдвиг, вековая тенденция).<br>Умеет: Определять анатомо-морфологические особенности в различные периоды онтогенеза, объяснить причины изменения анатомо-морфологических характеристик организма человека в зависимости от возрастного периода. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Имеет опыт: Применения методик определения биологического возраста и конституции человека. |
| ПК-2 | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) А/03.6 (применение инструментария и методов диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития ребенка). | Знает: Медико-биологические основы эффективности различных сторон двигательной деятельности в сфере адаптивной физической культуры с использованием современных методов исследования Умеет: Использовать современные средства и методы для определения индивидуальных, половых, возрастных, двигательных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза Имеет опыт: Применения методов определения индивидуальных, половых, возрастных особенностей организма человека на разных этапах онтогенеза |
| ПК-2 | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре В/04.6 (Контроль мониторинга и анализа спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья) | Знает: материальную основу адаптации, изменения строения опорно-двигательного аппарата лиц с ограниченными возможностями здоровья на всех уровнях организации. Умеет: применять знания в области адаптации в практической деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья; Имеет опыт: определять нагрузки соответственно возраста лиц ограниченными возможностями здоровья различного пола в процессе практической деятельности |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

*7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля*

**А. Текущая аттестация**.

В соответствии с рабочей программой материал предлагается по шести разделам, текущая аттестация предусматривает устное собеседование, письменный развернутый ответ на вопросы, тесты и т.д.

На каждом практическом занятии преподаватель проводит текущей опрос по темам раздела в разной форме – устно, контрольную работу, тестирование.

По каждому разделу проводится проверка самостоятельной работы в виде ответов на устные или письменные вопросы, проверки конспектов, рефератов, тетради для расчетных работ, заслушивания сообщений.

**В. Промежуточная аттестация.**

Промежуточная аттестация осуществляется в виде зачета.

*7.2.2. Тестовые задания по дисциплине*

**А. Образец теста**

**Инструкция**: Тест состоит из 30 вопросов. На его выполнение отводится 90 минут.Работа выполняется индивидуально. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Каждый вопрос предполагает 1, 2 или все правильные ответы. Задания рекомендуется выполнять по порядку. Если задание не удается выполнить сразу, рекомендуется перейти к следующему. Если остается время, вернуться к пропущенным заданиям. Тест считается зачтенным, если студент дал не менее21 правильных ответов (70%).

1. Основные закономерности роста и развития:

а.эндогенность

б. обратимость

в. цикличность

2. К средовым факторам относятся:

а. биотические

б. социальные

в. генетические

3 К средовым абиотеческим факторам относятся:

а. источники пищи

б. атмосферное давление

в. электромагнитный фон

температура, влажность, инсоляция, естественная радиация, электромагнитный фон, химический состав почвы,

4. К средовым биотеческим факторам относятся

а. источники воды

б. инфекционные заболевания

в. естественная радиация

5. Постнатальный период в педагогической практике делится на возрастные периоды

а. дошкольный - 4 - 6 лет

б. младший школьный - 7-10 лет

в. средний школьный - 11-16 лет

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Тест оценивается по 2-хбалльной шкале. Студент, давший 70% и более правильных ответов, считается сдавшим тест; студент, давший менее 70% правильных ответов – не сдавшим.

*7.2.3. Доклад*

**А. Примерная тематика докладов**

1. Место спортивной морфологии в образовании педагога по физической культуре

2. Тензодинамометрия при изучении силы мышц спортсмена.

3. Медико-биологические методы исследования в спортивной морфологии.

4. Характеристика стабилометрии и применение этого метода в практической деятельности тренера.

5. Характеристика подометрического метода и применение в

практической деятельности тренера.

6. Изменение костной системы при долговременной адаптации спортсмена.

7. Адаптационные изменения мышечной системы спортсменов различных видов спорта.

8. Изменение нервной системы при долговременной адаптации спортсмена

9. Адаптационные изменения связочного аппарата суставов у спортсменов различных видов спорта

10. Понятие о рациональной и иррациональной адаптации.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, а также в сети Интернет, и выделить наиболее важные и современные работы по теме, структурировать изложение, темы, уровень владения понятиями, качество представления доклада, умение ответить на вопросы. Доклад оценивается по 4-х балльной шкале.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы;

– студент демонстрирует способность к анализу положений существующих научных теорий, оперирует научными понятиями;

– доклад иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание доклада, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;

– в докладе имеют место несущественные фактические неточности;

– недостаточно раскрыто содержание доклада.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы;

– при ответе на вопросы студент не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления; допущены фактические ошибки;

– студент продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний;

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– не раскрыто содержание доклада, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;

– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;

– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;

– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;

– на большую часть вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы;

– из представления доклада видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

*7.2.4. Устный опрос*

**А. Типовые задания**

1. Антропометрия

2. Приборы, используемые для измерения продольных и обхватных размеров тела.

3. Методы определения мышечной массы.

4. Соматодиагностика, характеристика трех уровней варьирования (габаритного, компонентного и пропорционного).

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

При устном опросе развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, термины, отвечать на дополнительные вопросы. При оценке ответа основными являются следующие критерии: 1) полнота и правильность ответа; 2) степень осознанности, понимания изученного; 3) языковое оформление ответа; 4) ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

Отметка «отлично» ставится, если:

– изученный материал изложен полно, определения даны верно;

– ответ показывает понимание материала;

– студент может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, не только по учебнику и конспекту, но и самостоятельно составленные.

Отметка «хорошо» ставится, если:

– изученный материал изложен достаточно полно;

– при ответе допускаются ошибки, заминки, которые студент в состоянии исправить самостоятельно при наводящих вопросах;

– студент затрудняется с ответами на 1-2 дополнительных вопроса.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

– материал изложен неполно, с неточностями в определении понятий или формулировке определений;

– материал излагается непоследовательно;

– студент не может достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

– на 50% дополнительных вопросов даны неверные ответы.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

– при ответе обнаруживается полное незнание и непонимание изучаемого материала;

– материал излагается неуверенно, беспорядочно;

– даны неверные ответы более чем на 50% дополнительных вопросов.

Примечание. Отметки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно» могут также выставляться не за единовременный ответ, но и за работу на семинарском занятии, при условии, если в процессе занятия не только заслушивались дополнения студента, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике.

*7.2.5 Письменная (контрольная) работа*

**А. Типовые задания**

1.Понятие о гомеостазе. Жесткие и пластичные константы.

2.Анатомическая характеристика плечевого сустава, возможные движения, методы определения подвижности в суставе.

3.Понятие об абсолютной и относительной силе мышц.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов)**.

Оценивается по 4-хбалльной шкале. В критерии оценки знаний входят:

1.уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой;

2. полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного;

3. обоснованность, четкость, краткость изложения ответа;

4. ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы. Знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области ФКиС. Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует.

**Оценка «хорошо» ставится, если:** дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями. Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента. Допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ, логика, и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы, вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков. В ответе отсутствуют выводы. Письменная работа требует поправок, коррекции.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если:** дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы. Присутствует нелогичность изложения. Письменный текст оформлен с орфографическими ошибками. Отсутствуют выводы.

*7.2.6. Вопросы к зачету*

**А. Вопросы к зачету:**

1. Спортивная морфология, как наука.
2. Основные закономерности роста и развития: эндогенность, необратимость, цикличность, последовательность.
3. Общая характеристика средовых факторов роста и развития.
4. Возрастная периодизация и общая характеристика возрастных периодов.
5. Предмет, задачи и методы спортивной морфологии.
6. Антропометрия, как метод исследования. Антропометрические приборы и их характеристика
7. Метод индексов и его характеристика.
8. Характеристика осанки и ее виды.
9. Сколиозометрия. Методы определения осанки тела.
10. Плантографические методы исследования.
11. Соматодиагностика по методике профессора Р. Н. Дорохова.
12. Гониометрия. Факторы, влияющие на развитие подвижности.
13. Динамометрия, как метод исследования. Приборы, применяемые для определения силы различных мышечных групп.
14. Стабилометрия, как метод исследования.
15. Дерматоглифика, как метод исследования.
16. Характеристика биоимпедансного метода исследования.
17. Анатомические факторы проявления силы мышц.
18. Физиологические факторы проявления силы мышц.
19. Механические факторы проявления силы мышц.
20. Критерии определения биологического возраста: морфологические, функциональные, биохимические.
21. Что обозначает термин «акселерация» и «ретардация» развития.
22. Проявления репаративной регенерации.
23. Понятие о гипертрофии, гиперплазии и атрофии.
24. Классификация приспособительных реакций.
25. Виды адаптации: кратковременная, срочная, долговременная.
26. Адаптационные изменения в костной системе на разных уровнях организации.
27. Какие изменения происходят в мышцах при статических нагрузках.
28. Какие изменения происходят в мышцах при динамических нагрузках.
29. Какие изменения происходят в мышцах при гипо- и гиперкинезии.
30. Типы мышечных волокон и их возможность проявлять работу разного характера.

31. Конституция человека и методы ее определения.
32. Понятие о календарном и двигательном возрасте. Методы определения двигательного возраста.

**Б. Критерии оценивания компетенций (результатов).**

Оценивается по 2-х-балльной шкале. В критерии оценки компетенций по зачету входят:

1. Уровень освоения студентом материала, предусмотренного учебной программой.

2.Полнота и правильность ответа, степень осознанности, понимания изученного.

3. Обоснованность, четкость, краткость изложения ответа.

4. Ответы на дополнительные вопросы.

**В. Описание шкалы оценивания:**

«Зачтено» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание вопросов, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы;
– в ответе имеют место несущественные фактические неточности;
- недостаточно раскрыто содержание по одному из вопросов;
– в ответе делаются не вполне законченные выводы или обобщения.

«Не зачтено» ставится, если:

– не раскрыто содержание вопросов билета, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов;
– допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы;
– студент обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий;
– в ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний;
– на большую часть дополнительных вопросов экзаменатора студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ

***Основная литература:***

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры / М. Ф. Иваницкий; под ред. Б. А. Никитюк, А. А. Гладышевой, В. Ф. Судзиловского. – 17-е изд. – Москва: Спорт, 2023. – 624 с. – Режим доступа: URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699122 (дата обращения: 12.05.2026). – ISBN 978-5-907601-22-2.

2. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие/ Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс., 2002. – 236 с.

3. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии [Электронный ресурс]: учеб. пособие / М.С. Рожков; Сиб. гос.

ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2015.— 136 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640980

***Дополнительная литература:***

4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс]: научно-метод. пособие / В.П. Губа.— М.: Советский спорт, 2012.— 384 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0577-9.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187005

5. Самусев, Р. П. Возрастная морфология (Ч. I) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. В. Зубарева, Е. С. Рудаскова, Р. П. Самусев .— Волгоград: ВГАФК, 2012.— 177 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/233128

6. Актуальные проблемы спортивной морфологии и клинической анатомии: материалы IV международной научной конференции, МГАФК-МосГУ, 19-21 октября 2010 г. [Электронный ресурс] / ред.: П. К. Лысов.— Малаховка: МГАФК, 2010.— 251 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/291706

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНОЙ СЕТИ INTERNET, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 9.1. Электронные библиотечные системы

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rsl.ru/
5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/
6. Library.ru [Электронный ресурс]: информационно-справочный портал.- Режим доступа: http://www.library.ru/
7. Российское образование [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://www.edu.ru/
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс]: федеральный портал.- Режим доступа: http://window.edu.ru/
9. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.nlr.ru/
10. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

### 9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

11. 1. Анатомический атлас online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru/

12. 2. Учебные пособия по дисциплине [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.sportmedicine.ru

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студентам при освоении курса дисциплины «Спортивная морфология» с самого начало необходимо обратить внимание на усвоение сложных анатомических понятий, терминов, механизмов, закономерностей и т.д. Их непонимание серьезно усложнит все освоение курса, построенного по принципу преемственности тем, разделов.

Студентам следует усвоить основные понятия по важным разделам дисциплины.

Изучая спортивную морфологию, недостаточно пользоваться только препаратами, рисунками, атласами, книгами, а необходимо все изучение вести также и на живом человеке. Для спортсмена такое изучение имеет большое значение. В своей практической деятельности он имеет дело всегда с живым человеком. Поэтому весь процесс изучения спортивной морфологии должен быть направлен на изучение живого человеческого тела. В первую очередь это касается изучения двигательного аппарата. Рассматривая любой костный препарат, прежде всего, необходимо ясно себе представить, где данный орган, например, та или иная кость, находится у живого человека. Нужно научиться находить на живом человеческом теле все наиболее выступающие костные образования, щели крупных суставов, уметь определять положение мышц и понимать их значение для наружной поверхности тела. Прощупывая поверхностные мышцы, необходимо научиться определять их состояние. В результате систематически проведенного изучения спортивной морфологии на живом человеке можно в наибольшей мере достигнуть понимания его внутреннего строения по его внешней форме. Только такое изучение действительно полезно и дает знания, необходимые для жизни.

В конце каждого раздела студенты, изучив теоретический материал выполняют расчетные практические работы.

При подготовке к практикуму надо уделить внимание основным понятиям, законам, механизмам, рассмотренным в разделе. Несданные расчетные практические работы отрабатываются студентами индивидуально.

Для обеспечения подготовки студентов к занятиям и отработкам на стенде вывешиваются календарно-тематические планы.

## 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Кистевые динамометры.
2. Становые динамометры
3. Биоимпедансные весы
4. Скелеты, отдельные кости скелета человека.
5. Антропометрический инструментарий.
6. Методические пособия по опорно-двигательному аппарату, адаптации, тетрадь для расчетных работ.

7. Музейные препараты по всем разделам анатомии.

9. Мультимедийные атласы анатомии и морфологии человека, интерактивные доски.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 40,42,61,62 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест в каждой аудитории: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 42 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля, промежуточной аттестации и самостоятельной работы | Укомплектованы специализированной мебелью. Количество посадочных мест: для студентов – 16; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 3. | Научно-исследовательская лаборатория кафедры, аудитория 13 | Укомплектована Аппаратным комплексом «МБН-биомеханика», Измерительный комплекс для оценки усилий, развиваемых спортсменами при работе на тренажерах |

**Лицензионное программное обеспечение дисциплины**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

**Согласовано**

Ответственный за ОПОП
к.п.н., доцент О.А. Комачева

62

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«28» мая 2026 г.
протокол № 14
Заведующая кафедрой О.А.Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 20 26 г.

Рабочая программа по дисциплине

# ПЕРВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»

*Направленность (профиль программы): «Физическая реабилитация»*

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 1-2
Семестр – 2-3
Итоговая форма контроля – зачёт

Рабочую программу разработала:
Алоина О.С. старший преподаватель

Смоленск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 3 |
| 3. Место дисциплины в структуре ООП | 6 |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы | 6 |
| 5. Содержание дисциплины | 7 |
| 5.1. Количество часов по видам занятий | 7 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 8 |
| 5.2.1.Содержаеие лекционных занятий | 8 |
| 5.2.2.Содержание практических занятий | 8 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 11 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 14 |
| 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 14 |
| 7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы | 16 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 16 |
| 7.2.2.Тестовые задания по дисциплине | 25 |
| 7.2.3.Вопросу к зачёту, экзамену | 29 |
| 7.2.4.Кейсы, ситуационные задачи. | 29 |
| 8.Перечень основной и дополнительной литературы | 27 |
| 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины | 28 |
| 9.1.Электронные библиотечные системы | 29 |
| 9.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы | 30 |
| 10.Методические указания для обучения по освоению дисциплины | 31 |
| 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины | 32 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

ОПОП «Первая медицинская помощь» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (уровень бакалавриат) по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

***01 Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, адаптивного физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, управление деятельностью

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов:
педагогическая
развивающая
реабилитационная(восстановительная)
компенсаторная
научно-исследовательская
Соотнесенные профессиональные стандарты:
05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.

## 2. . Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Первая медицинская помощь» Б1.В.ДВ.06. 01 относится к дисциплинам (модулям) по выбору Б1.В.ДВ учебного плана основной

профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) направленность (профиль):« Физическая реабилитация».

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-2 курсе 2-3семстрах по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>причины их возникновения терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, я, детерминизм опасностей;<br>- методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;<br>- сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций;<br>- 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;<br>- технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br>*Управление процессами методического обеспечения реабилитационной деятельности с помощью средств физической культуры спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья*<br>*B/04.6-ИМ* | *УК-8* |

| | | |
|---|---|---|
| | | |
| Уметь:<br>- разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера;<br>- организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций;<br>- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;<br>- оказывать первую помощь пострадавшим в процессе занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций<br>- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий. | *В/04.6-ИМ* | *УК-8* |
| Иметь опыт:<br>- использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;<br>- планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях;<br>- оказания первой помощи | *В/04.6-ИМ* | *УК-8* |

| | | |
|---|---|---|
| пострадавшим в процессе занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;<br>- использования методов защиты обучающихся от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры, при проведении учебно- тренировочных занятий;<br>- организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. | | |

**3. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Первая медицинская помощь» (Б1.В.ДВ.06.01) относится к дисциплинам (модулям) по выбору Б1.В.ДВ учебного плана основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» направленность (профиль ): « Физическая реабилитация.»

Для освоения данной дисциплины требуются знания анатомии, физиологии, биохимии и биологии человека.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-2 курсе 2-3 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачёт.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

| Виды учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 2 | ***3*** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | ***8*** | ***4*** | ***4*** |
| Лекции | | | | |
| Семинары | | | | |
| Практические работы | | ***8*** | ***4*** | ***4*** |
| Лабораторные работы | | | | |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | | | |
| Самостоятельная работа | | ***96*** | ***50*** | ***46*** |
| Общая трудоемкость | Часы | 108 | | |
| | ЗЕ | 3 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п/п | Наименование тем и разделов | Всего (час) | Аудиторные занятия (час) | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практические занятия | |
| 1 | Тема 1. Общие основы ПМП. Асептика. Антисептика. Раны. Десмургия | 18 | | 2 | 16 |
| 2 | Тема 2. ПМП при неотложных состояниях. Кровотечение. Шок. Основы реанимации | 22 | | 2 | 20 |
| 3 | Тема 3. ПМП при | 22 | | 2 | 20 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | травмах (переломы, вывихи, синдром длительного сдавливания). Транспортная иммобилизация | | | | |
| 4 | Тема 4. ПМП при несчастных случаях (ожоги, отморожения, отравления и ожоги концентрированными кислотами и щелочами) | 22 | | 2 | 20 |
| 5 | Тема 5. ПМП при утоплении, поражении молнией и электрическим током, отравлении угарным газом. Инородные тела уха, горла, носа. ПМП при внезапных заболеваниях. | 20 | | | 20 |
| | Всего (включая 4 часа на итоговый контроль)**:** | **108** | | **8** | **96** |

### *5.2. Содержание дисциплины по видам занятий*

### *5.2.1.Содержание лекционных занятий (не предусмотрены)*

### 5.2.2.Содержание практических занятий

ТЕМА № 1: Общие основы ПМП. Асептика, антисептика, раны, десмургия-2часа

Общие основы ПМП. Асептика. Антисептика. Раны. Десмургия**.** Раскрывает общие основы оказания первой доврачебной медицинской помощи при несчастных случаях, условиями предупреждения инфицирования пострадавших при различных видах ранений, обработкой ран с соблюдением принципов асептики и антисептики и правилами наложения повязок.

Изучение темы направлено на приобретение:

***Знаний:*** *- терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей;*

*- методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;*

*- технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении*

*физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих*

***Умений***

*- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;*

*- оказывать первую помощь пострадавшим в процессе занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций*

*-Оказывать первую доврачебную помощь*

***Иметь опыт:*** *использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;*

И формирование компетенций УК-8

***Рекомендуемая литература (основная):1;2;3.***

***Список дополнительной литературы:1;2;3;4;5.***

ТЕМА №2 -2часа. :ПМП при неотложных состояниях. Кровотечение. Шок. Основы реанимации.

Кровотечение. Шок. Основы реанимации. Знакомит с общими основами оказания первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим при неотложных состояниях, угрожающих жизни: способами временной остановки различных видов кровотечения, принципами сердечно-легочной реанимации, борьбой с шоком.

Изучение темы направлено на приобретение:

***Знаний:*** *- методы защиты в условиях 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;*

*Способы оказания доврачебной медицинской помощи.*

***Умений:*** *- разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера;*

*- оказывать первую помощь пострадавшим в процессе занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций*

***Иметь опыт:***

*- оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;*

И формирование компетенций УК-8

***Рекомендуемая литература (основная):1;2;3.***

***Список дополнительной литературы:1;2;3;4;5.***

ТЕМА №3 -2 часа: ПМП при травмах (переломы, вывихи, синдром длительного сдавливания)

Понятие вывиха. Основные признаки вывиха. Особенности оказания ПМП. Перелом. Основные виды переломов. Абсолютные и относительные признаки переломов. Понятие об иммобилизации. Правила наложения шин. Особенности транспортировки больных с вывихами и переломами. СДС-синдром. Классификация СДС-синдрома в зависимости от срока сдавливания. Местные и общие проявления. Отдаленные последствия. ПМП при травмах (вывихи, переломы, синдром длительного сдавливания - СДС). Транспортная иммобилизация. Раскрывает особенности оказания доврачебной медицинской помощи при различных травматических повреждениях: классификация переломов, клинические проявления вывихов и переломов, основные правила иммобилизации и транспортировки.

Изучение темы направлено на приобретение:

***Знаний:***

*- 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;*

*Способы оказания доврачебной медицинской помощи.*

*Правила техники безопасности.*

***Умений:*** *- 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, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;*

*Оказывать первую доврачебную помощь*

***Иметь опыт:*** *использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;*

*- планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях;*
*- оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;*

И формирование компетенций УК-8

***Рекомендуемая литература (основная):1;2;3.***

***Список дополнительной литературы:1;2;3;4;5.***

ТЕМА №4-2 часа: ПМП при несчастных случаях (ожоги, отморожения, отравления концентрированными кислотами и щелочами ,острые отравления, укусы ядовитых змей и насекомых).

Ожоги. Виды ожогов (термический, химический). Степени ожогов. Особенности оказания ПМП в зависимости от степени поражения. Ожоги кислотами и щелочами. Оказание ПМП. Отморожения. Степени отморожения. Особенности оказания ПМП в зависимости от степени поражения. Общее замерзание организма. ПМП при несчастных случаях (солнечный удар, ожоги, отморожения). Знакомит с клиническими проявлениями, степенью и классификацией термических повреждений, факторами, способствующими развитию патологических проявлений и особенностями оказания первой медицинской помощи при них. Острые отравления (алкогольное, пищевое, наркотическое, при укусах ядовитых змей и насекомых, концентрированными кислотами и щелочами): клинические проявления, оказание ПМП.

Изучение темы направлено на приобретение:

***Знаний:***

*- технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих*
*Способы оказания доврачебной медицинской помощи.*
*Правила техники безопасности.*

***Умений:***

*- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.*
*Оказывать первую доврачебную помощь*

***Иметь опыт:*** *-использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан;*

И формирование компетенций УК-8

***Рекомендуемая литература (основная):1;2;3.***

***Список дополнительной литературы:1;2;3;4;5.***

**6. Самостоятельная работа студентов**

| № п/п | Наименование тем и разделов | Форма контроля | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Тема 1. Общие основы ПМП. Асептика. Антисептика. Раны. Десмургия | Защита реферата | 16 |
| 2 | Тема 2. ПМП при неотложных состояниях. Кровотечение. Шок. Основы реанимации | Защита реферата | 20 |
| 3 | Тема 3. ПМП при травмах (переломы, вывихи, синдром длительного сдавления). Транспортная иммобилизация | Защита реферата | 20 |
| 4 | Тема 4. ПМП при несчастных случаях (ожоги, отморожения, утопление, поражение молнией и электричеством) | Защита реферата | 20 |
| 5 | Тема 5. ПМП при несчастных случаях (инородное тело, отравление, укусы, обострение болезней) | Защита реферата | 20 |
| | ИТОГО | | 96 |

***Задание 1. Общие основы ПМП. Асептика. Антисептика. Раны 16***

Вопросы:

1. Что такое ПМП?
2. Какие виды ран различают?
3. Какие виды асептики и антисептики применяют при обработке ран?

***Задание 2. Кровотечение. Шок. Основы реанимации 20 часов***

Вопросы:

1. Какие необходимо соблюдать правила наложения жгута?
2. Какие выделяются стадии шока ?
3. Каковы основные принципы сердечно-легочной реанимации?

***Задание 3. ПМП при травмах (вывихи, переломы, синдром длительного сдавления). Транспортная иммобилизация 20 часов***

Вопросы:

1. Какие различают виды переломов?
2. Каковы особенности оказания ПМП при проникающих ранениях грудной клетки?
1. Каковы клинические проявления повреждений при краш-синдроме?

***Задание 4. ПМП при несчастных случаях (солнечный удар, ожоги, отморожения, утопление, поражение молнией и электричеством)20 часов.***

Вопросы:

1. Каковы клинические проявления при различных степенях ожога?
2. Каковы клинические проявления при различных степенях отморожения?
3. Чем отличаются правила оказания первой медицинской помощи при поражении электричеством от поражения молнией?

***Задание 5. ПМП при несчастных случаях (инородное тело, отравление, укусы, обострение болезней)20 часов***

Вопросы:

1. Какие профилактические мероприятия обязательны при укусах бездомной собаки или змеи?
2. Какие причины попадания инородного тела в дыхательные пути ребенка?
3. Какую первую медицинскую помощь можно оказать до приезда скорой помощи при обострении мочекаменной болезни?

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

***Рекомендуемая литература (основная):***

1. Коцюба, А. Е. Первая помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Григорюк, М. Е. Бабич, А. Е. Коцюба.— Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2015 .— 147 с.: ил. — Библиогр.: с. 98-99.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336904

2. Татаринова, Г.Ф. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Г.Ф. Татаринова.— Соликамск: РИО ГОУ ВПО «СГПИ», 2006.— 33 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/148496

3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / М-во здравоохранения Рос. Федерации.— М.: Спорт, 2017.— 109 с. — (Библиотечка спортивного врача и психолога) .— ISBN 978-5-906839-77-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641250

***Список дополнительной литературы***

1. Сугробова, Н.Ю. Соблюдение безопасности и гигиены при организации летней оздоровительной работы с детьми [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Ф. Татаринова, Соликамский гос. пед. ин-т, Н.Ю. Сугробова.- Соликамск: РИО ФГБОУ ВПО «СГПИ», 2009.— 74 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151507

2. Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Ю. Голубь, А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, А.В. Седымов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 81 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640953

3. Крукович, Е. В. Организационно-правовые основы медицинской деятельности (часть I) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л. Н. Трусова, Е. Б. Кривелевич, В. Н. Рассказова, Е. В. Каращук, Е. В. Крукович.— Владивосток: Медицина ДВ, 2013.— 224 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/216197

4. Крукович, Е.В. Организационно-правовые основы медицинской деятельности (часть II) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Н. Трусова, Е.Б. Кривелевич, В.Н. Рассказова, Е.В. Каращук, Е.В. Крукович.— Владивосток:

Медицина ДВ, 2013.— 224 с. — Библиогр.: с. 193.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230514

5. Айрапетян, А.Т. Краткий медицинский терминологический словарь [Электронный ресурс] / В.Ф. Даллакян, ред.: В.Р. Ирина, Гос. клас. акад. им. Маймонида, А.Т. Айрапетян.— М.: Человек, 2010.— 193 с. — ISBN 978-5-904885-12-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641197

**7. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины.**

7.1Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| УК-8. | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br><br>*Управление процессами методического обеспечения реабилитационной деятельности с помощью средств физической культуры*<br>*B/04.6-ИМ* | ***Знает****:(пороговый)*<br>*Основы организации первой помощи*<br>*Способы оказания доврачебной медицинской помощи.*<br>*Правила техники безопасности.*<br>*Правила техники безопасности при осуществлении реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья*<br><br>причины их возникновени-терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, я, детерминизм опасностей;<br>- методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;<br>- сущность и содержание чрезвычайных ситуаций, их классификацию, поражающие факторы чрезвычайных ситуаций;<br>- 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;<br>- технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. |
| | *Управление процессами методического обеспечения реабилитационной деятельности с помощью средств физической культуры B/04.6-ИМ* | ***Умеет**:(СТАНДАРТНЫЙ)*<br>*Обеспечивать безопасность проведения мероприятий оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов)*<br>*Оказывать первую доврачебную помощь.*<br>разрабатывать алгоритм безопасного поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера;<br>- организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций;<br>- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала, в том числе, с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;<br>- оказывать первую помощь пострадавшим в процессе занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций<br>- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.<br>***Имеет опыт:(ЭТАЛОННЫЙ)***<br>использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья |
| | *Управление процессами* | |

| | | |
|---|---|---|
| | *методического обеспечения реабилитационной деятельности с помощью средств физической культуры В/04.6-ИМ* | граждан;<br>- планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях;<br>- оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;<br>- использования методов защиты обучающихся от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий на уроках физической культуры, адаптивной физической культуры, при проведении учебно- тренировочных занятий;<br>- организации физкультурно- спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы,

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

**Формы текущего и промежуточного контроля**

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 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** изложение полученных знаний не полное, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправленные самостоятельно или с помощью преподавателя при указании на них. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы, в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения задания; рассуждения и обоснования верны; студент организует связь теории с практикой.

**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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 60% правильных ответов.

***Продвинутый уровень:*** тест считается пройденным, если дано 100% 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.

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** выполняет действие на практике, возможны незначительные ошибки, которые студент исправляет сам или с помощью преподавателя; в комментариях, выполняемых действий имеются не грубые ошибки, могут быть небольшие затруднения при ответах на вопросы преподавателя; в незнакомой ситуации выполняет действие неуверенно.

***Продвинутый уровень***: в работе дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы практической работы. Результат изложен литературным языком. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе написания. Студент осознанно применяет теоретические знания для решения поставленных задач; результаты работы обоснованы и верны.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** студент ориентируется в квалификации норм права, формулирует признаки состава правонарушений. В целом студент активен на протяжении всей игры, в том числе при обсуждении ее результатов.

***Продвинутый уровень:*** грамотно анализирует состав правонарушений, элементы состава, то есть выделяет основные признаки правонарушения и безошибочно квалифицирует состав правонарушения в соответствии с нормами отраслей права.

**5. Доклад**

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** содержание доклада в значительной степени не соответствует заявленной теме, цели и задачи сформулированы некорректно и невнятно. Текст доклада большей частью заимствован из источников без ссылок на них. Список используемых источников и литературы недостаточен с точки зрения их количества, содержит наименования, не соответствующие теме доклада и (или) устаревшие.

***Продвинутый уровень:*** содержание доклада полностью раскрывает заявленную тему. Поставленные цели достигнуты и задачи успешно решены. Тезисы автора

аргументируются материалами нормативных источников и актуальной литературы. Структура доклада логична и соответствует специфике заявленной темы. Выводы автора отличаются полнотой и отражают решение поставленных задач.

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

**Критерии оценки:**

***Пороговый уровень:*** соответствует теме доклада, содержание слайдов дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате, нет единого стиля оформления, материал презентации недостаточно полно иллюстрирован.

***Продвинутый уровень:*** полностью соответствует теме доклада, содержание слайдов актуально, информация достоверна и дополняет доклад, но не дублирует его в текстовом формате. Презентация оформлена в едином стиле и органично отражает выводы доклада, материал презентации в полной мере иллюстрирован.

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

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

Каждый экзаменационный билет включает 2 теоретических вопроса, на подготовку которых дается 40 минут, и после чего преподавателем проводится собеседование по выбранному билету.

**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.

***Продвинутый уровень:*** дан полный развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями и терминами, умении выделять его существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах данной дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие

формы контроля:

А. Текущая аттестация (устный опрос, тестирование по разделам);

В. Промежуточная аттестация (зачёт)

7.2.3. Тестовые задания по дисциплине

Тестовое задание на тему

«Оказание первой медицинской помощи пострадавшему»

ВАРИАНТ 1

Выполните в тетради тестирование записав вопрос и выбрав один или несколько правильных вариантов ответа

**1.** Для оказания первой помощи пострадавшему при переломе ключицы следует сделать следующее:

*а) Наложить две шины на плечо и отправить в лечебное учреждение.*

*б) Подвесить руку на косынке и отправить в лечебное учреждение.*

*в) Подвесить руку, согнутую под прямым углом, на косынке и прибинтовать к туловищу, затем отправить в лечебное учреждение.*

**2.** Кровоостанавливающий жгут в холодное время года может быть наложен на срок:

*а) Не более 30 мин.*

*б) Не более 1-1,5 часа.*

*в) Время не ограничено.*

**3.** Правильно снимать одежду с пострадавшего, получившего повреждение руки или ноги, необходимо так:

*а) Одежду следует сначала снять с поврежденной конечности.*

*б) Одежду следует сначала снять с неповрежденной конечности.*

*в) Последовательность действий не имеет значения.*

**4.** Для оказания более эффективной первой помощи пострадавшему при переломе плечевой кости необходимо:

*а) Наложить шину с наружной стороны плеча и туго прибинтовать руку к туловищу.*

*б) Наложить две шины с наружной и внутренней стороны плеча, подложить валик из мягкой ткани в подмышечную область, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать косыночными повязками через шею и вокруг туловища.*

**5.** При ранении вены остановить правильно кровотечение можно:

*а) Наложить давящую повязку на место ранения.*

*б) Наложить жгут выше места ранения.*

**6.** Правильно наложить шину при переломе костей голени это значит:

*а) Наложить шину с внешней стороны ноги от стопы до тазобедренного сустава.*

*б) Наложить две шины с наружной и внутренней стороны ноги от стопы до середины бедра с фиксацией голеностопного и коленного суставов.*

**7.** Правильно остановить сильное кровотечение при ранении артерии — это:

*а) Наложить давящую повязку на место ранения.*

*б) Наложить жгут выше места ранения.*

*в) Наложить жгут ниже места ранения.*

**8.** Кровоостанавливающий жгут в теплое время года может быть наложен на срок:

*а) Не более 1часа.*

*б) Не более 2 часов.*

*в) Время не ограничено.*

**9.** При вывихе конечности правильно оказать первую помощь можно так:

*а) Зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к пострадавшему суставу пузырь со льдом или холодной водой.*

*б) Постараться вправить вывих и зафиксировать конечность.*

**10.** К дезинфицирующим веществам относятся:

*а) вата, бинт, марля;*

*б) йод, бриллиантовая зелень, марганец, 3% перекись водорода, спирт;*

*в) кровоостанавливающий жгут, шины.*

**11.** Установите правильную последовательность действий при наличии раны:

*а) наложить повязку;*

*б) обработать антисептическим (дезинфицирующим) веществом;*

*в) если рана грязная, промыть водой вокруг раны;*

**12.** При ожоге I-II степени необходимо:

*а) охладить обожженное место;*

*б) наложить чистую сухую повязку;*

*в) все перечисленные действия верны.*

**13**. При обморожении I-II степени необходимо:

*а) согреть обмороженный участок кожи;*

*б) растереть снегом;*

*в) наложить чистую сухую повязку.*

**14.** При закрытом переломе кости необходимо:

*а) определить место повреждения кости;*

*б) вызвать «скорую помощь»;*

*в) произвести иммобилизацию сломанной кости.*

**15.** Последовательность оказания первой помощи при кровотечении:

*а) если есть возможность, надеть резиновые перчатки;*

*б) обработать рану дезинфицирующим веществом;*

*в) наложить сухую давящую повязку;*

*г) если рана опасная и сильно кровоточит — вызвать «Скорую помощь»;*

*д) все действия правильные.*

**16**. При остановке сердца и дыхания в первую очередь необходимо:

*а) делать искусственный массаж сердца;*

*б) делать искусственное дыхание;*

*в) делать поочередно и то, и другое.*

**17**. Установите правильную последовательность действий оказания первой помощи при обмороке:

*а) дать понюхать нашатырный спирт;*

*б) уложить пострадавшего, приподняв ноги на 20-3 0 см.,*

*в) если состояние его не улучшается — вызвать «Скорую помощь».*

***Критерии оценок:***

***17-16 правильных ответов – оценка 5 (отлично)***

***15-13 правильных ответов – оценка 4 (хорошо)***

***12-9 правильных ответов – оценка 3 (удовлетворительно)***

***8 и менее правильных ответов – оценка 2 (неудовлетворительно)***

**Тестовое задание на тему**

**«Оказание первой медицинской помощи пострадавшему»**

**ВАРИАНТ 2**

**Выполните в тетради тестирование записав вопрос и выбрав один или несколько правильных вариантов ответа**

**1.** Последовательность оказания первой помощи при кровотечении:

*а) если есть возможность, надеть резиновые перчатки;*

*б) обработать рану дезинфицирующим веществом;*

*в) наложить сухую давящую повязку;*

*г) если рана опасная и сильно кровоточит — вызвать «Скорую помощь»;*

*д) все действия правильные.*

**2.** К дезинфицирующим веществам относятся:

*а) вата, бинт, марля;*

*б) йод, бриллиантовая зелень, марганец, 3% перекись водорода, спирт;*

*в) кровоостанавливающий жгут, шины.*

**3.** При ранении вены остановить правильно кровотечение можно:

*а) Наложить давящую повязку на место ранения.*

*б) Наложить жгут выше места ранения.*

**4.** Для оказания первой помощи пострадавшему при переломе ключицы следует сделать следующее:

*а) Наложить две шины на плечо и отправить в лечебное учреждение.*

*б) Подвесить руку на косынке и отправить в лечебное учреждение.*

*в) Подвесить руку, согнутую под прямым углом, на косынке и прибинтовать к туловищу, затем отправить в лечебное учреждение.*

**5.** Кровоостанавливающий жгут в холодное время года может быть наложен на срок:

*а) Не более 30 мин.*

*б) Не более 1-1,5 часа.*

*в) Время не ограничено.*

**6.** Правильно остановить сильное кровотечение при ранении артерии — это:

*а) Наложить давящую повязку на место ранения.*

*б) Наложить жгут выше места ранения.*

*в) Наложить жгут ниже места ранения.*

**7.** При закрытом переломе кости необходимо:

*а) определить место повреждения кости;*

*б) вызвать «скорую помощь»;*

*в) произвести иммобилизацию сломанной кости.*

**8.** Правильно наложить шину при переломе костей голени это значит:

*а) Наложить шину с внешней стороны ноги от стопы до тазобедренного сустава.*

*б) Наложить две шины с наружной и внутренней стороны ноги от стопы до середины бедра с фиксацией голеностопного и коленного суставов.*

**9.** При ожоге I-II степени необходимо:

*а) охладить обожженное место;*

*б) наложить чистую сухую повязку;*

*в) все перечисленные действия верны.*

**10.** Правильно снимать одежду с пострадавшего, получившего повреждение руки или ноги, необходимо так:

*а) Одежду следует сначала снять с поврежденной конечности.*

*б) Одежду следует сначала снять с неповрежденной конечности.*

*в) Последовательность действий не имеет значения.*

**11.** При вывихе конечности правильно оказать первую помощь можно так:

*а) Зафиксировать конечность в положении, которое она приняла после травмы, приложить к пострадавшему суставу пузырь со льдом или холодной водой.*

*б) Постараться вправить вывих и зафиксировать конечность.*

**12.** Для оказания более эффективной первой помощи пострадавшему при переломе плечевой кости необходимо:

*а) Наложить шину с наружной стороны плеча и туго прибинтовать руку к туловищу.*

*б) Наложить две шины с наружной и внутренней стороны плеча, подложить валик из мягкой ткани в подмышечную область, согнуть руку в локтевом суставе и зафиксировать косыночными повязками через шею и вокруг туловища.*

**13**. Установите правильную последовательность действий оказания первой помощи при обмороке:

*а) дать понюхать нашатырный спирт;*

*б) уложить пострадавшего, приподняв ноги на 20-3 0 см.,*

*в) если состояние его не улучшается — вызвать «Скорую помощь».*

**14.** Установите правильную последовательность действий при наличии раны:

*а) наложить повязку;*

*б) обработать антисептическим (дезинфицирующим) веществом;*

*в) если рана грязная, промыть водой вокруг раны;*

**15.** Кровоостанавливающий жгут в теплое время года может быть наложен на срок:

*а) Не более 1часа.*

*б) Не более 2 часов.*

*в) Время не ограничено.*

**16**. При обморожении I-II степени необходимо:

*а) согреть обмороженный участок кожи;*

*б) растереть снегом;*

*в) наложить чистую сухую повязку.*

**17**. При остановке сердца и дыхания в первую очередь необходимо:

*а) делать искусственный массаж сердца;*

*б) делать искусственное дыхание;*

*в) делать поочередно и то, и другое.*

**Инструкция по выполнению работы**

Тесты включают 17вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время.

К каждому вопросу предложено 3 варианта ответов (а,б,в )Выберите один или несколько вариантов ответа, которые являются, по вашему мнению, правильными. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив букв, соответствующей правильному ответу.

Критерии оценок:

17-16 правильных ответов – оценка 5 (отлично)

15-13 правильных ответов – оценка 4 (хорошо)

12-9 правильных ответов – оценка 3 (удовлетворительно)

8 и менее правильных ответов – оценка 2 (неудовлетворительно)

Тестовое задание на тему

«Оказание первой медицинской помощи пострадавшему»

*Эталон ответов*

| *1 вариант* | | *2 вариант* | |
|---|---|---|---|
| *1* | *В* | *1* | *Д* |
| *2* | *Б* | *2* | *Б* |
| *3* | *Б* | *3* | *А* |
| *4* | *Б* | *4* | *В* |
| *5* | *А* | *5* | *Б* |
| *6* | *Б* | *6* | *Б* |
| *7* | *Б* | *7* | *АБВ* |
| *8* | *Б* | *8* | *Б* |
| *9* | *А* | *9* | *В* |
| *10* | *Б* | *10* | *Б* |
| *11* | *ВБА* | *11* | *А* |
| *12* | *В* | *12* | *Б* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *13* | *АВ* | *13* | *БАВ* |
| *14* | *АБВ* | *14* | *ВБА* |
| *15* | *Д* | *15* | *Б* |
| *16* | *В* | *16* | *АВ* |
| *17* | *БАВ* | *17* | *В* |

Примеры ситуационных задач (приводится краткая формулировка):

1. Во время урока один из учеников неожиданно теряет сознание. Ваши действия.

2. Во время игры на спортивной площадке школьник получил сильный удар мячом по голове. Ваши действия.

3. Учащийся лежит на полу. В его руке зажат оборванный электропровод. Ваши действия.

4. Во время обеда в столовой один из учеников поскользнулся на пролитом киселе, упал и получил удар. Наблюдается кровотечение из волосяной части головы. Ваши действия.

5. На перемене к вам подходит ученик, у которого деформирован плечевой сустав. Ребенок не может пошевелить левой рукой. Ваши действия.

6. Сбегая по лестнице, ученик споткнулся и упал, почувствовав при этом острую боль в области тазобедренного сустава. Ваши действия.

7. В кабинете на одного из учеников обрушился стеллаж. После извлечения ребенка из-под завала вы видите, что видимых повреждений нет, однако лицо ученика бледное, покрыто потом. Пострадавший жалуется на боли за грудиной. Ваши действия.

8. У учащегося начальной школы на уроке вдруг появляются признаки удушья. Вы знаете, что до этого ребенок работал с мелкими предметами. Ваши действия.

9. Ученик получает ранение острым предметом в правое бедро. Сквозь пальцы просачивается ярко-алая кровь. Кровотечение пульсирующее. Ваши действия.

10. Ученик падает на перемене с лестницы. Лежит на полу, жалуется на общую слабость, но видимых повреждений нет. Ваши действия.

### 7.3.3.Вопросы к зачету по всему курсу

1. Что такое ПМП?
2. Понятие об асептике и антисептике.
3. Классификация, виды, признаки и осложнения ран.
4. Перевязочные и дезинфицирующие средства, применяемые при ПМП.
5. Классификация видов кровотечения, местные и общие признаки.
6. Методы временной остановки кровотечения.

7. Правила наложения жгута.
8. Оказание ПМП при проникающих ранениях в грудную, брюшную и черепную полости.
9. Понятие шока, его причины и виды.
10. ПМП при шоке различного происхождения.
11. Показания и принципы проведения реанимационных мероприятий.
12. Определение, классификация, признаки и ПМП при вывихах.
13. Определение, классификация и признаки переломов.
14. ПМП при различных переломах.
15. Правила наложения шин, транспортная иммобилизация.
16. Определение, причины и классификация ожогов.
17. ПМП при ожогах различной степени.
18. Определение, причины и классификация отморожений.
19. ПМП при отморожениях различной степени.20.
20. ПМП при утоплении.
21. ПМП при тепловом и солнечном ударах.
22. ПМП при поражении молнией и электрическим током.
23. ПМП при пищевых отравлениях.
24. ПМП при черепно-мозговой травме.
25. ПМП при укусах ядовитых животных и насекомых
26. ПМП при отравлении угарным газом.
27. ПМП при отравлении алкоголем и наркотическими веществами.
28. ПМП при тепловом и солнечном ударах.
29. ПМП при отравлении угарным газом.
30. ПМП при отравлении кислотами и щелочами.
31. ПМП при инородных телах дыхательных путей.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы.(2019)

***Рекомендуемая литература (основная):***

1.Коцюба, А. Е. Первая помощь [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Григорюк, М. Е. Бабич, А. Е. Коцюба.— Хабаровск: РИО ДВЮИ МВД России, 2015 .— 147 с.: ил. — Библиогр.: с. 98-99.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/336904

2.Татаринова, Г.Ф. Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Г.Ф. Татаринова.— Соликамск: РИО ГОУ ВПО «СГПИ», 2006.— 33 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/148496

3.Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / М-во здравоохранения Рос. Федерации.— М.: Спорт, 2017.— 109 с. — (Библиотечка спортивного врача и психолога) .— ISBN 978-5-906839-77-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641250

4.Белов, В.Г. Первая медицинская помощь: учебное пособие / В.Г. Белов, З.Ф. Дудченко. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277324

***Список дополнительной литературы***

1.Сугробова, Н.Ю. Соблюдение безопасности и гигиены при организации летней оздоровительной работы с детьми [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Ф. Татаринова, Соликамский гос. пед. ин-т, Н.Ю. Сугробова.- Соликамск: РИО ФГБОУ ВПО «СГПИ», 2009.— 74 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151507

2.Основы безопасности жизнедеятельности. Государственная система обеспечения безопасности населения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.Ю. Голубь, А.Н. Приешкина, М.А. Огородников, А.В. Седымов, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2017.— 81 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640953

3.Крукович, Е. В. Организационно-правовые основы медицинской деятельности (часть I) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л. Н. Трусова, Е. Б. Кривелевич, В. Н. Рассказова, Е. В. Каращук, Е. В. Крукович.— Владивосток: Медицина ДВ, 2013.— 224 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/216197

4.Крукович, Е.В. Организационно-правовые основы медицинской деятельности (часть II) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л.Н. Трусова, Е.Б. Кривелевич, В.Н. Рассказова, Е.В. Каращук, Е.В. Крукович.— Владивосток: Медицина ДВ, 2013.— 224 с. — Библиогр.: с. 193.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230514

5.Айрапетян, А.Т. Краткий медицинский терминологический словарь [Электронный ресурс] / В.Ф. Даллакян, ред.: В.Р. Ирина, Гос. клас. акад. им.

Маймонида, А.Т. Айрапетян.— М.: Человек, 2010.— 193 с. — ISBN 978-5-904885-12-0.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641197

**9.(9.1.9.2)Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

**Профессиональные базы данных, информационные, справочные и поисковые системы**

**Электронные библиотечные системы**

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ: [Электронный ресурс].-Режим доступа: https://lib.rucont.ru/search

**Федеральные порталы, образовательные ресурсы:**

1. Министерство здравоохранения РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.rosminzdrav.ru/ru
2. Министерство спорта РФ[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://www.minsport.gov.ru
3. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru
4. Министерство просвещения Российской ФедерацииМинистерство науки и высшего образования Российской Федерации[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа:https://edu.gov.ru/
5. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://obrnadzor.gov.ru/ru/
6. Федеральный портал «российское образование»[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://www.edu.ru
7. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://fcior.edu.ru
8. Антидопинговое агентство "Русада"[Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: http://rusada.ru
9. Всемирное антидопинговое агентство[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.wada-ama.org
10. Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»[Электронный

ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: https://sportmed.ru

11. Медицинская информационная сеть[Электронный ресурс].-Режим доступа: https://www.medicinform.net

12. Новости спорта глухих[Электронный ресурс].-Режим доступа: http://www.deafsport.ru

**Научно-поисковые системы:**

1. Google Scholar [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс].- Режим доступа: https://scholar.google.ru

**Энциклопедии, справочники, словари:**

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://anatomyonline.ru
2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.e-anatomy.ru
3. Вокруг света - справочный и познавательный интерактивный ресурс [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.vokrugsveta.ru
4. Кругосвет - интернет-энциклопедия [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.krugosvet.ru
5. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rubricon.com
6. Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://psylab.info/Главная_страница

**Правовые базы данных:**

1. Справочная правовая система «Консультант плюс» [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru
2. Справочная правовая система «Гарант» [Электронный ресурс]: [информационно – правовой портал].- Режим доступа: http://www.garant.ru

**Библиотеки:**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.rsl.ru
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.library.ru
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sigla.ru
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.benran.ru
6. Библиотека Российской академии наук[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.rasl.ru
7. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.gnpbu.ru
8. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.shpl.ru

9. Президентская библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.prlib.ru

10. Российская национальная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://nlr.ru

11. Медицинская библиотека BooksMed[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com

12. Библиотека международной спортивной информации[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

13. Спортивная электронная библиотека[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru

14. Электронная библиотека содержит литературу по логопедии, психологии, педагогике[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://pedlib.ru

**Федерации, ассоциации и союзы:**

1. Олимпийский комитет России[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://olympic.ru

2. Паралимпийский комитет России[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://paralymp.ru

**Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.afkonline.ru

2. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.mediasphera.ru

3. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://sportmed.ru

4. Культура физическая и здоровье[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина[Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru

6. Массаж. Эстетика тела[Электронный ресурс]: научно-практический методический журнал.- Режим доступа: http://www.massagemag.ru

7. Спорт день за днем[Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.sportsdaily.ru

8. Спортивный психолог[Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale

9. Спорт-экспресс[Электронный ресурс]: [ежедневная спортивная газета: интернет - версия] .- Режим доступа: https://www.sport-express.ru/newspaper

10. Теория и практика физической культуры[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru

11. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта[Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/ru

12. Физкультура и спорт (журнал)[Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: http://www.fismag.ru

13. Журналы ВАК[Электронный ресурс].- Режим доступа:

http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87

## 10.Методические указания студентам.

Все студенты обязаны конспектировать вводимый на занятиях грамматический материал. Все устные темы должны быть записаны в тетради.

Студенты должны владеть навыками самостоятельной работы дома или в читальном зале; должны уметь работать со словарем и учебником, что особенно важно для тех, кто отсутствует на занятиях (участие в сборах и соревнованиях).

Студентам при освоении курса следует обращать особое внимание на усвоение трудных вопросов.

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СГАФКСТ и других библиотеках города, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступать с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавать вопросы преподавателю.

При подготовке к зачету (в конце семестра) повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем.

Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

По разделу «Общие основы ПМП»: сформировать представление об основных терминах, вопросах организации и порядке проведения ПМП. Изучить основные виды асептики и антисептики, перевязочные и дезинфицирующие средства.

По разделу «Раны и их осложнения»: изучить теоретические основы патологических изменений в организме при наружних и внутренних кровотечениях, знать методику проведения временной остановки кровотечения (наложение жгута, закрутки, пальцевое прижатие), особенности обработки ран в зависимости от характера ранящего предмета , изучить правила диагностики и оказания ПМП при проникающих ранениях в грудную и брюшную полости.

По разделу «Термические повреждения»: изучить клинические проявления ожогов различной этиологии (термические, химические, лучевые) в зависимости от степени тяжести, знать признаки ожоговой болезни. Выучить правила оказания ПМП при ожогах и отморожениях различной этиологии и степени тяжести. Изучить клинические проявления отморожений при различных степенях тяжести. Общее замерзание.

По разделу «Травма»: изучить причины и механизмы травм; абсолютные и относительные признаки травм опорно-двигательного аппарата; кожных покровов, нервной системы и внутренних органов у спортсменов.

По разделу «Сердечно-легочная реанимация»: изучить признаки клинической и биологической смерти, клинические проявления шока различной степени тяжести и порядок оказания ПМП при шоке. Изучить механизмы утопления и порядок оказания ПМП в зависимости от вида утопления (истинное, «сухое», смерть в воде).

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины
## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано:

ответственная за ОПОП Комачева О.А.

85

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# САМООБРАЗОВАНИЕ СТУДЕНТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

основной образовательной программы
направление подготовки – 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»
профиль - «Физическая реабилитация»

Уровень: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Курс - 1
Семестр – 1,2
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочую программу разработала:
Денисова Е.Н., преподаватель

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …….3
2. Результаты обучения по дисциплине……...4
3. Место дисциплины в структуре ООП……..6
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…….....6
5. Содержание дисциплины……...7
5.1. Количество часов по видам занятий……..7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….7
6. Самостоятельная работа студентов…….....8
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…9
7.1.Этапы формирования компетенций ……..9
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……..10
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы……11
8. Перечень основной и дополнительной литературы……..12
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…….13
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……13
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……..14

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениям и в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)** утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.20157 № 942.

**Области профессиональной деятельности** и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
научно-исследовательский.

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть **сформированы компетенции**:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

ПК-4 Способен определять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает

сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать** | | |
| - пути решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры;<br>- основные категории и понятия, используемые в сфере адаптивной физической культуры | 01.001- Педагог<br>A/01.6<br>B/03.6 | УК-6 |
| - передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре;<br>- методы сбора и обработки первичной информации | 05.004 - И-М по АФК и АС<br>D/01.6<br>D/02.6 | ПК-4 |
| **Уметь** | | |
| -осуществлять системный анализ процесса и результатов самообразования личности в соответствии с потребностями и мотивами;<br>-применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии, | 01.001- Педагог<br>A/01.6<br>B/03.6 | УК-6 |
| - прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации;<br>- вести соответствующую | 05.004 - И-М по АФК и АС<br>D/01.6<br>D/02.6 | ПК-4 |

| | | |
|---|---|---|
| документацию; | | |
| **Иметь опыт** | | |
| - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; | 01.001- Педагог<br>A/01.6<br>B/03.6 | УК-6 |
| - мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации;<br>- выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. | 05.004 - И-М по АФК и АС<br>D/01.6<br>D/02.6 | ПК-4 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Самообразование студентов в сфере адаптивной физической культуры» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору учебного плана Б1.В.ДВ.11.02, дисциплина изучается на 2 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр | |
|---|---|---|---|
| | | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | | | |
| Лекции | | - | - | - |
| Семинары | | 8 | 4 | 4 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 48 | 48 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | | |
| | **ЗЕ** | 3 | | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Самост. работа |
| Тема 1 Сущность понятия «Педагогическое самообразование» | 26 | - | 2 | 24 |
| Тема 2 Формы организации самообразования, творческого саморазвития личности студента и будущего специалиста | 52 | - | 4 | 48 |
| Тема 3 Использование педагогических технологий в организации самообразовательной деятельности студентов | 26 | - | 2 | 24 |
| Всего (включая 4 часа на итоговый контроль)**:** | 104/4 | - | 8 | 96 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1 Содержание аудиторных занятий (8 часов семинары)

**Тема 1. Занятие 1. Сущность понятия «Педагогическое самообразование».**

**«Педагогическое самообразование» (семинарское занятие 2 часа)**

1.По каким показателям можно охарактеризовать способность личности к саморазвитию? Проанализируйте себя по этим показателям.

2.Раскройте понимание самообразования в философском, социологическом, психологическом и педагогическом аспектах.

3.Основные признаки самообразования.

4.В чем общность и различие учения и самообразования?

5.Докажите то, что самообразование является самостоятельным звеном системы непрерывного образования.

6.Как самообразование связано с процессом социализации личности?

7.Проанализируйте свой опыт деятельности в школе и выполните творческую работу на тему «Самообразование в моей жизни».

Изучение темы направлено на приобретение

Знаний: историко-педагогические и социальные предпосылки зарождения и развития педагогического самообразования, смысловое значение понятия «самообразование» с позиций философии, социологии, психологии и педагогики;

Умений: осуществлять системный анализ процесса и результатов самообразования личности в соответствии с потребностями и мотивами;

Навыков: владения понятийным аппаратом самообразования.

(*УК-6, ПК-4*)

Литература: основная1,2; дополнительная 1

**Тема 2. Занятие 2,3. Формы организации самообразования, творческого саморазвития личности студента и будущего специалиста.**

**Формы организации самообразования, творческого саморазвития личности студента и будущего специалиста. Творческое саморазвитие (семинарское занятие 4 часа)**

1.Современные требования к будущим работникам и специалистам.

2.Самостоятельная работа. Условия эффективности такой работы.

3.Формы и виды самообразования.

4.Понятие «Творчество».

5.Этапы творческого саморазвития.

6.Факторы побуждающие личность к самовоспитанию, к работе над собой.

7.Организация процесса самовоспитания и его важнейшие методы.

Изучение темы направлено на приобретение
Знаний: пути решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры;
Умений: применять информационно-коммуникативные технологии для самообразования студентов;
Навыков: владения информацией необходимой для самообразования студентов;
(*УК-6, ПК-4*)
Литература: основная1,2; дополнительная 1

**Тема 3. Занятие 4. Использование педагогических технологий в организации самообразовательной деятельности студентов.**
**Использование педагогических технологий в организации самообразовательной деятельности студентов (семинарское занятие 2 часа)**

1.Мультимидиа.

2.Методы проблемного обучения.

3.Проектные методы.

4.Кейс-метод.

5.Игровой метод.

6.Этапы самостоятельной работы студентов.

7.Программа саморазвития.

8.Специальные упражнения для развития памяти, мышления и речи.
Изучение темы направлено на приобретение
Знаний: пути решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры;
Умений: применять информационно-коммуникативные технологии для самообразования студентов;
Навыков: владения информацией необходимой для самообразования студентов;
(*УК-6, ПК-4*)
Литература: основная1,2; дополнительная 1

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1 | Смысловая взаимосвязь явлений «образование» и «самообразование» | 6 | Опрос |
| 2 | Взгляды представителей отечественной и зарубежной педагогики по решению проблем самообразования студентов. | 10 | Опрос |
| 3 | Взгляды К.Д.Ушинского на воспитание и самовоспитание личности. | 6 | Реферат с презентацией |
| 4 | Основные этапы технологии самообразования студентов. | 6 | Опрос |
| 5 | Самообразование студентов в современных условиях вуза. | 8 | Опрос |
| 6 | Основные признаки, характеризующие понятие самообразование студентов. | 6 | Опрос |
| 7 | Принципы самообразования студентов. | 8 | Опрос |
| **8** | Инновационные технологии самообразования личности в сфере АФК. | 8 | Реферат |
| 9 | Взаимосвязь цели и мотивации в самообразовании студентов. | 8 | Реферат с презентацией |
| 10 | Эвристические методы генерирования новых идей. | 12 | Опрос |
| 11 | Воспитание творческой конкурентоспособной личности в сфере АФК | 6 | Опрос |
| 12 | Методика самообразовательной деятельности студентов. | 6 | Опрос |
| 13 | Профессиональное самообразование студентов в сфере АФК | 6 | Опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Итого | 96 | |

Основная литература

1. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электрон.ресурс]: учеб. пособие / М.В. Томилова, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2013.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279275

2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.—М.:Советский спорт,2014.— Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258

Дополнительная литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под общ.ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2007. - 291 с.: ил.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-6Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) A/01.6Общепедагогическая функция. Обучение B/03.6 Педагогическая | *Знает* - пути решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры;<br>- основные категории и понятия, используемые в сфере адаптивной физической культуры<br>*Умеет* --осуществлять |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | системный анализ процесса и результатов самообразования личности в соответствии с потребностями и мотивами;<br>-применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии,<br>*Имеет опыт*--планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда; |
| ПК-4Способен определять актуальные проблемы в сфере адаптивной физической культуры и ее основных видов | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту<br>D/01.6 руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>D/02.6 Руководство методическим сопровождением деятельности | *Знает* - передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре;<br>- методы сбора и обработки первичной информации<br>*Умеет* – прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации;<br>- вести |

| | | |
|---|---|---|
| | специалистов образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта | соответствующую документацию;<br>*Имеет опыт -*<br>мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации;<br>- выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. |

7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| *Показатели* | *Критерии оценивания* | Средства оценивания |
|---|---|---|
| *УК-6*Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни | | |
| *Знает* - пути решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры;<br>- основные категории и понятия, используемые в сфере адаптивной физической культуры<br>*Умеет* -осуществлять системный анализ процесса и результатов самообразования | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает - пути решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры;<br>Умеет - осуществлять системный анализ процесса и результатов самообразования личности в соответствии с потребностями и мотивами;<br>Имеет опыт - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных | Устный опрос<br>Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| личности в соответствии с потребностями и мотивами;<br>-применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии,<br>*Имеет опыт-* планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда. | возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда.<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - основные категории и понятия, используемые в сфере адаптивной физической культуры;<br>Умеет - применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии;<br>Имеет опыт - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает - пути решения задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры;<br>основные категории и понятия, используемые в сфере адаптивной физической культуры;<br>Умеет - осуществлять системный анализ процесса и результатов самообразования личности в соответствии с потребностями и мотивами;применять современные психолого-педагогические, реабилитационные, абилитационные технологии;<br>Имеет опыт - планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда. | |

| | | |
|---|---|---|
| ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | | |
| *Знает* - передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре;<br>- методы сбора и обработки первичной информации<br>*Умеет* – прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации;<br>- вести соответствующую документацию;<br>*Имеет опыт* - мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации;<br>- выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает - передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре;<br>Умеет - прогнозировать результаты физической реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации;<br>Имеет опыт - мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации.<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - методы сбора и обработки первичной информации;<br>Умеет - вести соответствующую документацию;<br>Имеет опыт- выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает - передовой опыт физической реабилитации в спорте, медицине и адаптивной физической культуре;<br>методы сбора и обработки первичной информации;<br>Умеет - прогнозировать результаты физической | Устный опрос<br>Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| | реабилитации на основании оценки потребностей, личностных ресурсов и рисков реабилитанта, его жизненной ситуации;вести соответствующую документацию;<br>Имеет опыт - мониторинга и оценки результатов проведения физической реабилитации;<br>выявления проблем и резервов повышения результативности организации процесса физической реабилитации для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

А. Текущая аттестация (учет посещаемости занятий, устный опрос, написание рефератов);

В. Промежуточная аттестация (учет посещаемости занятий, оценка знаний по пройденным материалам теоретического разделов программы);

### Примерный перечень вопросов к зачету

1. Сравните взгляды мыслителей Древнего Китая и Древней Греции на самообразовательную деятельность личности.
2. Определите смысловую взаимосвязь явлений «образование» и «самообразование».
3. Назовите современных отечественных педагогов, в работах которых раскрываются вопросы самообразования личности.
4. Сформулируйте понятие «самообразование студентов».
5. Назовите основные признаки, характеризующие понятие самообразование студентов.
6. Сформулируйте принципы самообразования студентов.

7. Охарактеризуйте взгляды К.Д. Ушинского на воспитание и самовоспитание личности.
8. Основные противоречия в самообразовании студентов.
9. Основные этапы технологии самообразования студентов в сфере АФК.
10. Формы и методы самообразования студентов.
11. Мотивы к самообразованию студентов в сфере адаптивной физической культуре.
12. Понятие сущность и структура самообразования студентов.
13. Основные методики самообразования студентов.
14. Методы самообразования студентов, используемые в электронном обучении.
15. Анализ основных положений, характеризующих теоретические основы самообразования студентов.
16. Содержание инновационных технологий самообучения.
17. Эвристические методы генерирования новых идей.
18. Воспитание творческой конкурентно способной личности.
19. Значимость самообразования студентов в современных условиях вуза.
20. Взгляды Я.А.Коменского на решение проблемы самовоспитания личности.

## Примерный перечень тематики рефератов

1. Самообразование студентов в сфере адаптивной физической культуры.
2. Содержание основных компонентов самообразования студентов.
3. Специфика самообразования студентов в условиях электронного обучения.
4. Методика самообразования студентов.
5. Технология самообразования студентов в сфере адаптивной физической культуры.
6. Взаимосвязь цели и мотивации в самообразовании студентов.
7. Взаимосвязь обучения, воспитания и развития в самообразовании студентов.
8. Созидательность в самообразовании студентов.
9. Содержание инновационных технологий самообучения.
10. Эвристические методы генерирования новых идей.
11. Воспитание творческой конкурентно способной личности.
12. Значимость самообразования студентов в современных условиях вуза.
13. Взгляды Я.А. Коменского на самообразование .
14. Взгляды К.Д. Ушинского на самообразование личности.
15. Взгляды современных отечественных педагогов на решение проблем самообразования личности.
16. Взгляды современных зарубежных педагогов на решение проблем самообразования личности.

17. Обзор педагогических традиций Древнего Китая в области воспитания, обучения и самовоспитания личности.
18. Взгляды И.Г.Песталоцци на самообразование личности.
19. Взгляды А.Маслоу на самообразование личности.
20. Педагогические взгляды А.С. Макаренко в сфере воспитания и самовоспитания личности.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М.В. Томилова, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев .— М. : Советский спорт, 2013 .— 96 с. — ISBN 978-5-9718-0684-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279275

2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев .— М. : Советский спорт, 2014 .— 304 с. — ISBN 978-5-9718-0714-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279258

Дополнительная литература

1.Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под общ.ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2007. - 291 с.: ил.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/

7. World Anti-Doping Agency «WADA» [Электронныйресурс].- Режим доступа:https://www.wada-ama.org/

8. Национальная антидопинговая организация «РУСАДА»[Электронный ресурс].- Режим доступа:http://rusada.ru/

9. TheJournalofSportsScienceandMedicine (Спортивнаянаукаимедицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом магистратуры так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | промежуточной аттестации | студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Russian Academic ONL 1Lic No level | | |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«28» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# СЕВЕРНАЯ ХОДЬБА В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
***Направленность (профиль программы):*** **физическая реабилитация**

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс - 4
Семестр - 8
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработала
к.п.н., доцент Федоскина Е.М.

Смоленск, 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандар……3
2. Результаты обучения по дисциплине ……4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП ……6
4. Объём дисциплины и виды учебной работы ……7
5. Содержание дисциплины …. . . . . ... ……..7
5.1. Количество часов по видам занятий . . .. ……...7
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……..……...8
5.2.2. Содержание практических занятий…….……....8
6. Самостоятельная работа студентов……...……9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации……..12
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……..12
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы……14
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……14
7.2.2. Тестовые задания……15
7.2.3. Вопросы к зачету……24
8. Перечень литературы……25
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимых для освоения дисциплины……26
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……..26
11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.28

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

На основании Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказа Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки" в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) были внесены изменения.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

ПС – 05.004 «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 02 апреля 2019 № 197н

ПС - 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (воспитатель, учитель) утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 № 544

ПС - 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту, утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
профилактический;
научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:
УК- 2 – способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
ПК-1 - способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

## 2.Результаты обучения по дисциплине

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

| В результате обучения по дисциплине студент должен**:** | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- Педагогические закономерности организации образовательного процесса<br>-Теория и технологии учета возрастных особенностей обучающихся | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)<br>ОТФ - Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>ТФ (А/03.6) Развивающая деятельность | ПК-1 |
| **-**Приоритетные направления развития адаптивной физической культуры и спорта<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>- Правила техники безопасности при осуществлении реабилитационной (восстановительной) деятельности с использованием средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту<br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>ТФ (В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| | подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | |
| **Уметь:**<br>- Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик<br>- Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)<br>ОТФ - Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>ТФ (А/03.6) Развивающая деятельность | ПК-1 |
| - Координировать тренировочный, воспитательный и реабилитационный (восстановительный) процессы, оптимизировать физические потенции инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с видами адаптивной физической культуры<br>- Вести статистический учет деятельности организации спортивной подготовки и организаций, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту<br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>ТФ (В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | ПК-1 |
| **Иметь опыт**:<br>-Разработка и проведение коррекционно-развивающих занятий и мероприятий по социализации инвалидов, лиц с ОВЗ, по формированию устойчивого интереса к занятиям спортом, по овладению основами техники избранного вида адаптивного спорта | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту<br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>ТФ (В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств | УК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| | физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | |
| - Планирование и проведение учебных занятий<br>- Формирование мотивации к обучению<br>- Формирование системы регуляции поведения и деятельности обучающихся | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)<br>ОТФ - Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>ТФ (А/03.6) Развивающая деятельность | ПК-1 |
| Оценка эффективности применяемых методов восстановительной физической культуры и методов спортивной тренировки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, разработка предложений по совершенствованию работы в области адаптивной физической культуры, адаптивного спорта | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту<br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>ТФ (В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | ПК-1 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» относится к вариативной части дисциплин по выбору Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования в области физической культуры Б1. В.ДВ.07. 01

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на четвертом курсе в седьмом семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации

(итоговая форма контроля – зачет). При реализации модуля «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры» необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: психология, специальная психология, адаптивная физическая культура, комплексная реабилитация больных и инвалидов. Знания, полученные студентами в результате освоения модуля «Северная ходьба в системе адаптивной физической культуры», могут широко использоваться в профессиональной деятельности специалистов в области адаптивной физической культуры. Знания о показателях психического здоровья человека, стадиях и течении болезни, помогут снизить риск развития различных осложнений и уменьшить вероятность инвалидизации.

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | … | … | … | … | … | 8 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | **10** | | | | | | **10** |
| Лекции | | - | | | | | | - |
| Практические занятия | | 10 | | | | | | 10 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | | | | | | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 58 | | | | | | 58 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | | | | | | 72 |
| | **ЗЕ** | **2** | | | | | | 2 |

## 5.Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

***Разделы дисциплины***

| N п/п | Наименование тем и разделов | Все-го, час | Аудиторные занятия, час | | Самос-тоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лек-ции | Практические | |
| 1. | Оздоровительная ходьба: общая характеристика | 6 | - | 2 | 6 |
| 2. | Северная ходьба как вид двигательной активности | 8 | - | 2 | 6 |
| 3. | Методика обучения северной ходьбе | 6 | - | 2 | 6 |
| 4. | Общие правила построения оздоровительной тренировки по северной ходьбе | 8 | - | 2 | 6 |
| 5. | Основы сбалансированного питания лиц, занимающихся северной ходьбой | 8 | - | 2 | 6 |
| 6. | Реабилитационная направленность северной ходьбы (показания и противопоказания) | 6 | - | - | 6 |
| 7. | Северная ходьба как элемент АФК для лиц с ОВЗ | 6 | - | - | 6 |
| 8. | Экипировка | 10 | - | - | 8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Всего (включая 4 часа на итоговый контроль): | 10 | - | - | 8 |
| | Всего (включая 4 часа на итоговый контроль): | 72 | - | 10 | 58 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.1.2. Содержание практических занятий (10 часов)

### Тема 1. Оздоровительная ходьба: общая характеристика (2 часа)

Вопросы:

1.Виды ходьбы (прогулочная, оздоровительная, нордическая);
2.Техника оздоровительной ходьбы;
3.Тренировка при оздоровительной ходьбе;
4. Типы ходьбы.

Изучение темы направлено на приобретение знаний о таком компоненте АФК, как оздоровительная ходьба. Рассматриваются вопросы, касающиеся техники оздоровительной ходьбы и особенности тренировочного процесса. Процесс знакомства студентов с видами и типами оздоровительной ходьбы направлен на формирование универсальных (УК-2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.
Литература основная: 1,2,3,4. Литература дополнительная:1,2,3,4.

### Тема 2. Северная ходьба как вид двигательной активности (2 часа)

Вопросы:

1.Исторический экскурс;
2.Северная ходьба как дисциплина спортивного туризма: общие понятия;
3.Организация и проведение соревнований;
4.Правила проведения соревнований по северной ходьбе.

Изучение темы направлено на приобретение начальных знаний о истории зарождения северной ходьбы, о соревновательной составляющей, правилах проведения соревнований, формирование универсальных (УК-2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.
Литература основная: 1,2,3,4. Литература дополнительная:1,2,3,4.

### Тема 3. Методика обучения северной ходьбе (2 часа)

Вопросы:

1.Методика технической подготовки: техника переменного шага, техника одновременного шага, техника «елочка»; чередование медленной и быстрой ходьбы, широкого и мелкого шага;
2. Методика физической подготовки: специальная физическая подготовка; общая физическая подготовка.

Изучение темы направлено на изучение общих правил, которые лежат в основе правильного построения тренировки по северной ходьбе, с учетом ее оздоровительной направленности и формирование универсальных (УК-2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

Литература основная: 1,2,3,4. Литература дополнительная:1,2,3,4.

**Тема 4. Общие правила построения оздоровительной тренировки по северной ходьбе (2 часов).**

Вопросы:

1. Фаза разогрева. Разминочная часть занятия.
2. Фаза тренировки выносливости. Основная часть тренировочного занятия.
3. Фаза расслабления. Заключительная часть занятия.

Изучение темы направлено на изучение общих правил, которые лежат в основе правильного построения тренировки по северной ходьбе, с учетом ее оздоровительной направленности и формирование универсальных (УК-2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

Литература основная: 1,2,3,4. Литература дополнительная:1,2,3,4.

**Тема 5. Основы сбалансированного питания лиц, занимающихся северной ходьбой (2 часа).**

Вопросы:

1.Режим питания перед тренировочным процессом;
2.Сбалансированное соотношение макро- и микронутриентов;
3.Особенности питьевого режима лиц, занимающихся северной ходьбой.

Изучение темы направлено на определение режима питания лиц, занимающихся северной ходьбой, на понимание особенностей сбалансированного питания, крайней важности питьевого режима и формирование универсальных (УК-2) и профессиональных (ПК-1) компетенций.

Литература основная: 1,2,3,4. Литература дополнительная:1,2,3,4.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Оздоровительная ходьба: общая характеристика | 6 | Проверка реферата |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2. | Северная ходьба как вид двигательной активности | 6 | Проверка реферата |
| 3. | Методика обучения северной ходьбе | 6 | Устный опрос |
| 4. | Общие правила построения оздоровительной тренировки по северной ходьбе | 6 | Устный опрос |
| 5. | Основы сбалансированного питания лиц, занимающихся северной ходьбой | 10 | Устный опрос |
| 6. | Реабилитационная направленность северной ходьбы (показания и противопоказания) | 8 | Устный опрос |
| 7. | Северная ходьба как элемент АФК для лиц с ОВЗ | 8 | Устный опрос |
| 8. | Экипировка | 8 | Проверка реферата |
| 9. | Итого: | 58 | |

## Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов

Студентам следует усвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

Студентам следует усвоить основные вопросы по важнейшим разделам дисциплины:

**Оздоровительная ходьба: общая характеристика**

-виды аэробных упражнений

-подготовительный (продолжительность 2-3 месяца) этап,

- этап повышения скорости ходьбы;

- этап дальнейшего совершенствования приемов ходьбы и поддержания необходимой для этого физической формы

**Северная ходьба как вид двигательной активности**

- циклические и ациклические виды спорта;

-оздоровительный эффект циклических упражнений;

-северная ходьба как разновидность оздоровительной ходьбы;

- влияние скандинавской ходьбы на организм.

**Методика обучения северной ходьбе**

- Цели и задачи северной ходьбы;

- Экипировка и снаряжение;

-Техника скандинавской ходьбы

-Упражнения для освоения техники скандинавской ходьбы

**Общие правила построения оздоровительной тренировки по северной ходьбе**

Три уровня развития:

- Оздоровительный – предназначен для тех, кто имеет различные заболевания. Рекомендован пульс 55–65% от максимального показателя, частота занятий от 2 до 7 раз в неделю.

-«Фитнес» - этот тренировка для обычного человека, нагрузка на пульс 65–75% от максимальных показателей, частота занятий около 2–6 раз в неделю. Высокий

фитнес-уровень для людей с хорошей физической формой рекомендуется 1-2 раза в неделю с пульсом 75–85% от максимальных показателей.
-Спортивный уровень – для профессиональных спортсменов при подготовке к соревнованиям, рекомендованы занятия 2 раза в неделю с нагрузкой на пульс больше 85% от максимальных показателей.

**Основы сбалансированного питания лиц, занимающихся северной ходьбой**

- Что и сколько пить до занятия скандинавской ходьбой;
- Питьевой режим во время занятия;
- Питьевой режим после занятия северной ходьбой;
- Режим питания во время занятия скандинавской ходьбой;
-Питание до занятия скандинавской ходьбой;
- Питание после занятия скандинавской ходьбой.

**Реабилитационная направленность северной ходьбы (показания и противопоказания)**

-основные показания и терапевтический эффект;
-абсолютные и относительные противопоказания.

**Экипировка**

-как подобрать обувь;
-какая пойдёт одежда;
-подбор палок для ходьбы.

**Основная литература:**

1. Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. – М.: Первый московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224 с.
2. Владимиров, О.А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: методические рекомендации /О.А. Владимиров. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 19 с.
3. Кульков, Д.Е. Лечение скандинавской ходьбой / Д.Е. Кульков. - М.: АСТ, 2018. – 953
4. Полетаева, А. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера (комплект из 2 книг) / А. Полетаева, Л. Шельмина, Н. Балашов. - М.: Питер, 2015. - 304 с.

**Дополнительная литература:**

1. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: АСТ, Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Кибардин, Г.М. Лечение. Палки для скандинавской ходьбы. Упражнения для здоровья / Г.М. Кибардин. - М.: Эксмо, 2017. - 624 с.
3. Кибардин, Г. М. Лечение: палки для скандинавской ходьбы. Упражнения для здоровья / Кибардин Геннадий Михайлович. - М.: Эксмо, 2018. - 102 с.

4. Линдберг, А. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы / А. Линдберг. - М.: Вектор, 2015. - 256 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-2 - способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)<br>ОТФ - Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>ТФ (А/03.6) Развивающая деятельность | **Знает:** - цель и основные задачи АФК.<br>**Умеет: -** проводить занятия по северной ходьбе с лицами с ОВЗ<br>**Имеет опыт**: - выделения определенных задач в области АФК согласно поставленной цели и выбора наиболее оптимального способа их решения исходя из действующих правовых норм, определенных ресурсов и ограничений. |
| ПК-1 способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | 05.004 Инструктор-методист по АФК и адаптивному спорту<br>ОТФ – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>ТФ (В/04.6) – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | **Знает:** - основные этапы адаптивного тренировочного и соревновательного процесса.<br>**Умеет:** - пользоваться современными технологиями реализации компетентного подхода, реабилитационными (восстановительными) технологиями в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>**Имеет опыт:** - планирования занятий по северной ходьбе в системе АФК с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, а также санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей. |

| | | |
|---|---|---|
| | | |

### 7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| УК-2 - способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | | |
| ***Знает:*** - цель и основные задачи АФК.<br>***Умеет:*** – проводить занятия по северной ходьбе с лицами с ОВЗ<br>***Имеет опыт:*** - выделения определенных задач в области АФК согласно поставленной цели и выбора наиболее оптимального способа их решения исходя из действующих правовых норм, определенных ресурсов и ограничений. | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает: индивидуально-психологические особенности лиц с ОВЗ.<br>Умеет: использовать индивидуальный подход к лицам с ОВЗ.<br>Имеет опыт: - очерчивать круг задач в рамках поставленной цели.<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает: – основные дискуссионные и игровые методы (дидактические и творческие игры, в том числе, деловые, ролевые).<br>Умеет: - проводить оздоровительную тренировку по северной ходьбе.<br>Имеет опыт: – выбирать оптимальные способы решения задач в области АФК.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает: – цель и основные задачи АФК.<br>Умеет: – проводить занятия по северной ходьбе с лицами с ОВЗ<br>Имеет опыт: – выделения определённых задач в области АФК согласно поставленной цели и выбора наиболее оптимального способа их решения исходя из действующих правовых норм, определенных ресурсов и ограничений. | Устный опрос |
| ПК-1: способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | | |
| **Знает:** основные этапы адаптивного тренировочного и соревновательного процесса.<br>**Умеет:** пользоваться современными технологиями реализации компетентного | ***Пороговый уровень*** *(удовлетворительно)*<br>**Знает:** -цель и задачи тренировки по северной ходьбе.<br>**Умеет:** - определять появление отклонений в формирование личности<br>**Имеет опыт:** - обучения новым способам двигательной активности лиц с отклонениями в состоянии здоровья; | Тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| подхода, реабилитационными (восстановительными) технологиями в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.<br>**Имеет опыт:** - планирования занятий по северной ходьбе в системе АФК с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, а также санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей. | **Стандартный уровень** (хорошо):<br>**Знает:** - цели и задачи тренировочного и соревновательного процессов.<br>**Умеет:** - осуществлять профилактику отклонений в формировании личности.<br>**Имеет опыт**: - предварительного планирования занятий по северной ходьбе в системе АФК.<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>**Знает:** - основные этапы адаптивного тренировочного процесса.<br>**Умеет:** - пользоваться современными технологиями реализации компетентного подхода, реабилитационными (восстановительными) технологиями в отношении инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.<br>**Имеет опыт:** - планирования занятий по АФК с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, а также санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических особенностей. | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- тестирование (письменное);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация,** осуществляется в форме зачета.

**Темы рефератов**

1.Виды аэробных упражнений
2.Циклические и ациклические виды спорта;
3.Оздоровительный эффект циклических упражнений;
4.Северная ходьба как разновидность оздоровительной ходьбы;
5. Влияние северной ходьбы на организм;
6.Цели и задачи северной ходьбы;
7. Экипировка и снаряжение;
8.Техника северной ходьбы;

9.Упражнения для освоения техники северной ходьбы;
10.Что и сколько пить до занятия скандинавской ходьбой;
11.Питьевой режим во время занятия;
12.Питьевой режим после занятия северной ходьбой;
13.Режим питания во время занятия скандинавской ходьбой;
14.Питание до занятия скандинавской ходьбой;
15.Питание после занятия скандинавской ходьбой.
16.Основные показания и терапевтический эффект;
17.Абсолютные и относительные противопоказания.
18. Экипировка: как подобрать обувь; какая пойдёт одежда; подбор палок для ходьбы.

### 7.2.2. Тестовые задания по дисциплине

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, к каждому из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа. Рядом с каждым вопросом указано, сколько ответов, из предложенных, являются верными. В некоторых заданиях ответом является одно слово, которое вам необходимо записать в бланке ответов напротив номера вопроса.

**1. В северной ходьбе практикуется**

1) верхнегрудное дыхание;
**2) диафрагмовое дыхание;** +
3) задержка дыхания.

**2. Влияние северной ходьбы на дыхательную систему**

**1) увеличивает объем легких на 30%;** +
**2) укрепляет мышцы, задействованные при дыхании;** +
**3) улучшает работу легких по усвоению кислорода;** +
4) улучшает транспортировку озона.

**3. Влияние северной ходьбы на жировую ткань**

**1) понижает количество липопротеидов низкой плотности;** +
**2) увеличивает количество липопротеидов высокой плотности;** +
3) улучшает транспортировку кислорода кровеносными телами;
**4) уменьшает запасы жировой ткани.** +

**4. Влияние северной ходьбы на костно-мышечную систему**

**1) помогает улучшить и сохранить правильную осанку; +**
2) увеличивает вероятность остеопороза;
**3) увеличивает мышцы всего тела; +**
**4) улучшает структуру костной ткани. +**

**5. Влияние северной ходьбы на нервно-иммунную систему**

**1) улучшает координацию; +**
**2) улучшает кровяное снабжение мозга; +**
**3) улучшает сон; +**
4) улучшает тургор мышц лица.

**6. Влияние северной ходьбы на сердечно-сосудистую систему**

1) повышает возможность образования тромбов;
**2) укрепляет сердечную мышцу; +**
**3) улучшает эластичность сосудов; +**
**4) уменьшает кровяное давление. +**

**7. Все физические упражнения и двигательные практики делятся на**

**1) ациклические; +**
2) групповые;
3) одиночные;
**4) циклические. +**

**8. Движения рук во время занятий северной ходьбой**

**1) в конце этапа отталкивания нужно приоткрыть немного ладонь и завершить отталкивание, опираясь запястьем на темляк; +**
2) в конце этапа отталкивания рекомендовано очень сильно сжимать рукоятку палки;
**3) вынести палку рукояткой вперед, направлять движение будет рука, в которой держим палку; +**
**4) на этапе выноса палки вперед, не следует очень сильно сжимать рукоятку палки. +**

**9. Дозирование нагрузки проводится с учетом**

1) амбиций занимающегося;
**2) возраста занимающегося; +**
**3) степени тренированности занимающегося; +**
4) финансовых возможностей занимающегося.

**10. Дыхательный объем – это**

1) количество вдохов в минуту;
2) количество вентилируемого в легких воздуха за 1 мин;
3) количество воздуха, которое может быть выдохнуто при форсированном выдохе после максимального вдоха;
**4) объем воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого при нормальном дыхании за минуту. +**

**11. За счет благоприятного воздействия на эмоциональное состояние во время северной ходьбы**

**1) активизируется умственная деятельность; +**
**2) повышается устойчивость к стрессам; +**
**3) проходит хроническая усталость; +**
4) угнетается концентрация внимания.

**12. За счет улучшения функции внешнего дыхания во время северной ходьбы**

1) значительно увеличивается функциональная остаточная емкость легких;
**2) увеличивается дыхательный объем; +**
**3) улучшается вентиляция легких; +**
4) уменьшается дыхательный объем.

**13. Из какого современного материала рекомендовано производить палки для северной ходьбы?**

1) алюминий;
2) железо;
3) пластик;
**4) стекловолокно. +**

**14. К основным рекомендациям по технике северной ходьбы можно отнести**

1) выносить палку всегда нужно рукояткой назад, нижняя часть палки должна быть впереди;
**2) при ходьбе нужно немного наклониться вперед; +**
**3) ступня должна постоянно быть в движении, завершая шаг опорой на подушечки стопы; +**
**4) шаг должен быть немного длиннее, чем при обычной ходьбе. +**

**15. К технике спуска, во время северной ходьбы можно отнести**

**1) колени нужно немного согнуть; +**
2) при спуске отталкиваться палками нужно более агрессивно, чем при движении по ровной поверхности или на подъеме;
**3) спускаться с холма нужно короткими шагами, центр тяжести должен быть ниже;+**
**4) тормозить нужно ногами, при этом немного отклоняясь назад.+**

**16. К циклическим упражнениям относят динамичные виды спорта как**

1) акробатика;
**2) занятие на беговых лыжах; +**
**3) плавание; +**
**4) ходьба. +**

**17. К эффективности северной ходьбы относят**

1) выделение гормонов вроде адреналина и кортизона;
**2) оздоровление и закаливание организма; +**
**3) повышение уровня физической подготовки; +**
**4) улучшение чувства равновесия и координации. +**

**18. Какие основополагающие организационные принципы необходимы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?**

**1) адекватность нагрузки; +**
**2) постепенность; +**
**3) систематичность; +**
4) стойкость характера.

**19. Каковы рекомендации для освоения правильной осанки, во время занятий северной ходьбой?**

**1) живот втянут, но так, чтобы это не мешало дыханию; +**
2) корпус должен быть наклонен назад;
**3) плечи должны быть расслаблены; +**
**4) спина должна быть прямая. +**

**20. Какой должен быть угол в локтевом суставе руки, удерживающей палку для северной ходьбы, при определении оптимальный высоты палки для данного пациента?**

1) 1350º;
2) 45º;
3) 60º;
**4) 90º.+**

**21. Наиболее методически грамотной считается дозировка нагрузки по**

1) давлению;
2) ощущению голода;
**3) пульсу; +**
4) температуре тела.

**22. Основные признаки правильной ходьбы с палками**

**1) более длинный шаг в сравнении с обычной ходьбой сделает свободными движения рук, ротацию плечевого и поясничного отделов;+**
2) более длинный шаг в сравнении с обычной ходьбой способствует хорошей ротации коленных суставов;
**3) палки нужно ставить впереди наискось под углом так, чтобы работа рук и движения ног были максимально свободными и широкими;+**
**4) при ходьбе с палками тело немного наклонено вперед.+**

**23. Основываясь на соблюдении главных организационных принципов занятий северной ходьбой на практике, применяются следующие двигательные режимы**

1) восстановительный;
**2) тренирующий; +**

**3) щадяще-тренирующий; +**
**4) щадящий. +**

**24. Палки для северной ходьбы различаются**

1) по возрасту;
**2) по конструкции; +**
**3) по составу; +**
4) по цвету.

**25. Палки по конструкции для северной ходьбы различаются на**

1) возрастные;
**2) ростовые; +**
**3) телескопические; +**
4) цветные.

**26. Перевод занимающегося северной ходьбой с одного режима на другой должен осуществляться**

1) при наличии специализированного профессионального инвентаря;
2) при условии оптимальной амбициозности пациента;
**3) только после полной адаптации к предшествующим нагрузкам с учетом общего состояния занимающегося; +**
4) через четкое количество дней.

**27. При увеличении нагрузки с сохранением тренирующего эффекта во время занятий северной ходьбой, при фиксированном времени занятий, нужно**

1) переходить на бег;
2) убирать палки и переходить на спортивную ходьбу;
**3) увеличивать темп ходьбы; +**
4) уменьшать амплитуду маховых движений руками.

**28. Принцип адекватности нагрузки при занятиях северной ходьбой предусматривает**

1) вариабельность сердечного ритма во время нагрузки;
2) последовательность и регулярность оздоровительных занятий;

3) развитие клеточных структур и их поддержание на должном уровне возможно лишь при постоянном увеличении нагрузки;
**4) строгую индивидуализацию нагрузок. +**

**29. Принцип постепенности при занятиях северной ходьбой предусматривает**

1) вариабельность сердечного ритма во время нагрузки;
2) последовательность и регулярность оздоровительных занятий;
**3) развитие клеточных структур и их поддержание на должном уровне возможно лишь при постоянном увеличении нагрузки; +**
4) строгую индивидуализацию нагрузок.

**30. Принцип систематичности при занятиях северной ходьбой предусматривает**

**1) последовательность и регулярность оздоровительных занятий; +**
2) развитие клеточных структур и их поддержание на должном уровне при долговременной адаптации;
3) строгую индивидуализацию нагрузок.

**31. Противопоказания к назначению северной ходьбы**

**1) аневризма сердца и аорты; +**
**2) возможности кровотечения; +**
**3) легочная недостаточность со значительным уменьшением жизненной емкости легких; +**
4) сахарный диабет легкой формы.

**32. Ростовые палки для северной ходьбы – это**

1) детские цветные палки;
2) палки с встроенным навигатором;
3) палки с несколькими выдвижными секциями;
**4) цельные палки с фиксированной длиной. +**

**33. Скандинавская палка состоит из следующих элементов**

**1) крепление палки на запястье («темляк»); +**
**2) наконечник с металлическим шипом; +**

**3) съемный резиновый наконечник; +**
4) цепочка для замка.

**34. Складные палки для северной ходьбы имеют следующие достоинства**

1) в фиксаторы, скрепляющие отдельные части проникает много воды, песка;
**2) длина телескопических палок может подбираться под определенный рост; +**
**3) с помощью регулировки длины складные палки позволяют варьировать интенсивность нагрузки; +**
**4) удобство во время транспортировки. +**

**35. Сколько способов определения длины палки для северной ходьбы для пациента?**

1) 1 способ;
**2) 3 способа; +**
3) 5 способов;
4) 8 способов.

**36. Скорость оздоровительной ходьбы составляет**

1) 11 км/ч;
2) 4 км/ч;
**3) 7 км/ч; +**
4) 9 км/ч.

**37. Скорость прогулочной ходьбы составляет**

1) 11 км/ч;
**2) 4 км/ч; +**
3) 7 км/ч;
4) 9 км/ч.

**38. Телескопические палки для северной ходьбы – это**

1) детские цветные палки;
2) палки с встроенным навигатором;

**3) палки с несколькими выдвижными секциями; +**
4) цельные палки с фиксированной длиной.

**39. Центр тяжести во время северной ходьбы смещается**

1) вниз;
**2) вперед; +**
3) не изменяется;
4) строго назад.

**40. Частота дыхания – это**

1) количество вентилируемого в легких воздуха за 1 мин;
2) количество воздуха, которое может быть выдохнуто при форсированном выдохе после максимального вдоха;
**3) количество дыхательных циклов (вдох-выдох) в 1 мин; +**
4) объем воздуха, вдыхаемого и выдыхаемого при нормальном дыхании за минуту.

**41. Частота сердечных сокращений в покое у тренирующихся на тренирующем режиме должна быть**

**1) в покое 60-80 ударов в 1 минуту; +**
2) в покое не больше 80 ударов в 1 минуту;
3) меньше 100 ударов в 1 минуту в покое;
4) меньше 90 ударов в 1 минуту в покое.

**42. Частота сердечных сокращений в покое у тренирующихся на щадяще-тренирующем режиме должна быть**

1) в покое 60-80 ударов в 1 минуту;
**2) в покое не больше 80 ударов в 1 минуту; +**
3) меньше 100 ударов в 1 минуту в покое;
4) меньше 95 ударов в 1 минуту в покое.

**43. Частота сердечных сокращений в покое у тренирующихся на щадящем режиме должна быть**

1) в покое 60-80 ударов в 1 минуту;
2) в покое не больше 80 ударов в 1 минуту;
3) меньше 100 ударов в 1 минуту в покое;
**4) меньше 90 ударов в 1 минуту в покое. +**

**44. Щадящий режим во время занятий северной ходьбой используют**

**1) в первые 3-5 дней занятий; +**
2) в первые 45 дней;
3) в первые 6 месяцев;
4) первый год.

**45. Энергоемкость северной ходьбы составляет**

1) 100 ккал/ч;
2) 1400 ккал/ч;
3) 200 ккал/ч;
**4) 700 ккал/ч.+**

Оценка ответов:
95-100 % - 5 баллов
94-90 % - 4 баллов
89-85% -3 балла

### 7.2.3. Вопросы к зачету:

1.Общая характеристика оздоровительной ходьбы
2. Разновидности оздоровительной ходьбы, направленные на укрепление здоровья
3.Особенности занятий северной ходьбой и типы ходьбы
4.Исторический экскурс
5.Северная ходьба: терапевтический эффект
6. Влияние северной ходьбы на организм человека
7.Методика технической подготовки
8. Методика физической подготовки
9. Физическая нагрузка и методы определения ее величины
10. Разминочная часть занятия
11. Основная часть тренировочного занятия
12. Заключительная часть тренировочного занятия
13.Режим питания перед тренировочным процессом
14.Сбалансированное соотношение макро- и микронутриентов

15.Особенности питьевого режима лиц, занимающихся северной ходьбой
16.Показания для занятий северной ходьбой
17.Противопоказания абсолютные и относительные для занятий северной ходьбой
18.Контроль физического состояния лиц, занимающихся северной ходьбой
19.Необходимость АФК в жизни инвалидов
20.Комплексы индивидуальных и групповых упражнений
21. Экипировка для северной ходьбы.

## 8. Перечень литературы

### Основная литература:

1. Ачкасов, Е.Е. Основы скандинавской ходьбы: учебное пособие / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко. – М.: Первый московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова (Сеченовский университет), 2018. – 224 с.
2. Владимиров, О.А. Лечебная дозированная ходьба как новая современная форма ЛФК в санаторно-курортных условиях: методические рекомендации /О.А. Владимиров. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 19 с.
3. Кульков, Д.Е. Лечение скандинавской ходьбой / Д.Е. Кульков. - М.: АСТ, 2018. – 953
4. Полетаева, А. Лечебная физкультура. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера (комплект из 2 книг) / А. Полетаева, Л. Шельмина, Н. Балашов. - М.: Питер, 2015. - 304 с.

### Дополнительная литература:

1. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: АСТ, Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Кибардин, Г.М. Лечение. Палки для скандинавской ходьбы. Упражнения для здоровья / Г.М. Кибардин. - М.: Эксмо, 2017. - 624 с.
3. Кибардин, Г. М. Лечение: палки для скандинавской ходьбы. Упражнения для здоровья / Кибардин Геннадий Михайлович. - М.: Эксмо, 2018. - 102 с.
4. Линдберг, А. Марафон здоровья. Скандинавская ходьба и джоггинг. От первых шагов до спортивной трассы / А. Линдберг. - М.: Вектор, 2015. - 256 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru
«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.3. Поисковые системы:

Поисковая система Google [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.google.ru/
Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как

при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 11
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ В ОНКОЛОГИИ**

Основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
***Направленность (профиль программы):*** *Физическая реабилитация*

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 8
Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработал:
Преподаватель Соколов Д.С.

Смоленск 2026

## Оглавление

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта . 3
2. Результаты обучения по дисциплине ..... 4
3. Место дисциплины в структуре ООП ..... 5
4. Объём дисциплины и виды учебной работы ..... 5
5. Содержание дисциплины ..... 6
5.1. Количество часов по видам занятий ..... 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий ..... 6
5.2.1 Содержание практических занятий (20 часов) ..... 6
6. Самостоятельная работа студентов ..... 8
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации ..... 10
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ..... 10
7.1.1 Критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины .... 11
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы ..... 18
7.3.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ..... 18
7.3.2 Темы рефератов ..... 19
7.3.2 Тестовые задания по дисциплине ..... 20
7.3.3 Вопросы для подготовки к зачету ..... 27
8. Перечень основной и дополнительной литературы ..... 28
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины ..... 29
9.1. Современные профессиональные базы данных ..... 29
9.2. Справочно-информационные системы: ..... 29
9.3. Поисковые системы: ..... 29
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ..... 29
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... 31

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура) утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 г. № 942 (редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

Область профессиональной деятельности выпускника:

**01 Образование и наука** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

**05 Физическая культура и спорт** (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности*** следующих типов:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты (ПС):*

05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы **компетенции**:

ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

ПК – 2. Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок.

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом:

| Результаты обучения по дисциплине | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- Современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (больные онкологического профиля)<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>- Причины, клиническую картину, прогноз и профилактику злокачественных новообразований<br>- Средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных | 05.004<br>А/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации | ОПК-8,<br>ПК-2 |
| **Уметь:**<br>- Планировать процесс индивидуальной физической реабилитации инвалида с учетом индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (больные онкологического профиля)<br>- Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений (больные онкологического профиля)<br>- Применять средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных (больные онкологического профиля) | | |
| **Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (больные онкологического профиля)<br>- Регулирование физической нагрузки с учетом задач, формы организации адаптивного физического воспитания, характера типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (больные онкологического профиля) | | |

| | | |
|---|---|---|
| - Составление рекомендаций инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, их представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях (больные онкологического профиля) | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая реабилитация в онкологии» относится к дисциплинам по выбору студентов вариативной части (Б.1.В.ДВ.07.02) основной образовательной программы; обеспечивает междисциплинарные связи с дисциплинами: «Патология и тератология», «Частная патология», «Физическая реабилитация в хирургии, травматологии, ортопедии». В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет в 8 семестре.

## 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

| **Вид учебной работы** | | **Всего часов** | **Семестр** |
|---|---|---|---|
| | | | 8 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 10 | 10 |
| Лекции | | - | - |
| Практические занятия | | 10 | 10 |
| Промежуточная аттестация: зачет | | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа | | 94 | 94 |
| Общая трудоёмкость | часы | **108** | 108 |
| | ЗЕ | 3 | 3 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № | Наименование тем и разделов | Всего (часов) | Аудиторные занятия (час) | | Самост. работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекц. занят. | Практические | |
| 1. | Введение в онкологию, канцерогенез | 11 | - | 2 | 9 |
| 2. | Роль и принципы физической реабилитации в онкологии | 11 | - | 2 | 9 |
| 3. | Рак губы, языка, ротовой полости и гортани: этиология, клиника, реабилитация | 12 | - | 2 | 10 |
| 4. | Рак молочной железы: этиология, клиника, реабилитация | 17 | - | 2 | 15 |
| 5. | Рак легкого: этиология, клиника, реабилитация | 17 | - | 2 | 15 |
| 6. | Рак желудка, прямой кишки: этиология, клиника, реабилитация | 12 | - | - | 12 |
| 7. | Остеосаркома, рак тела и шейки матки: этиология, клиника, реабилитация | 12 | - | - | 12 |
| 8. | Реабилитация лиц с ЗНО в условиях санатория | 12 | - | - | 12 |
| | Зачет (часы) | 4 | | | |
| | **Итого:** | **108/4** | **0** | **10** | **94** |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1 Содержание практических занятий (10 часов)

**Тема 1. Введение в онкологию, канцерогенез** (2 часа занятий).

*План.*

1. Теории канцерогенеза.
2. Предраковые заболевания (факультативный и облигатный предрак).
3. Ранний рак
4. Принципы кодирования ЗНО.
5. Клинические группы онкологических больных.
6. Основные направления лечения онкологических заболеваний.
7. Первичная, вторичная и третичная профилактика ЗНО.

*В ходе изучения темы реализуются следующие компетенции: ОПК-8*

**Литература**: основная – 1, 2.

**Тема 2. Роль и принципы физической реабилитации в онкологии** (2 часа занятий).

*План*.

1. Основные механизмы влияния аэробных нагрузок на различные органы и системы организма
2. Этапы реабилитации в онкологии
3. Основные принципы ЛФК
4. Принципы построения тренировок в онкологии и противопоказания к ним
5. Оптимальные виды физической активности для онкопациентов

*В ходе изучения темы реализуются следующие компетенции: ОПК-8, ПК-2.*

Литература: основная – 1, 2; дополнительная: 1.

**Тема 3. Рак губы, языка, ротовой полости и гортани: этиология, клиника, реабилитация** (2 часа занятий)

*План.*

1. Этиология, предраковые заболевания, клиническая картина, диагностика и лечение при раке губы
2. Этиология, клиническая картина, диагностика и лечение при раке языка
3. Этиология, клиническая картина, диагностика и лечение при раке ротовой полости
4. Этиология, клиническая картина, диагностика и лечение при раке гортани
5. Физическая реабилитация при раке ротовой полости и гортани

*В ходе изучения темы реализуются следующие компетенции: ОПК-8, ПК-2.*

Литература: основная – 1, 2; дополнительная: 1, 3.

**Тема 4. Рак молочной железы: этиология, клиника, реабилитация** (4 часа занятий)

*План.*

1. Этиология рака молочной железы
2. Виды рака молочной железы
3. Клиническая картина рака молочной железы
4. Профилактика рака молочной железы
5. Последствия мастэктомии
6. Физическая реабилитация с раннего послеоперационного периода при раке молочной железы
7. Массаж при лимфедеме
8. Особенности ЛФК после мастэктомии

*В ходе изучения темы реализуются следующие компетенции: ОПК-8, ПК-2.*

Литература: основная – 1, 2; дополнительная: 1, 2.

**Тема 5. Рак легкого: этиология, клиника, реабилитация** (4 часа лекционных занятий)

*План.*

1. Этиология рака легкого
2. Центральный и периферический рак легкого
3. Клиническая картина рака легкого
4. Особенности лечения при раке легкого
5. Физическая реабилитация после хирургического вмешательства при раке легкого

*В ходе изучения темы реализуются следующие компетенции: ОПК-8, ПК-2.*

Литература: основная – 1, 2; дополнительная: 1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам:

| № | Содержание работы (темы занятий) | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Введение в онкологию, канцерогенез | 9 | Устный опрос |
| 2. | Роль и принципы физической реабилитации в онкологии | 9 | Устный опрос |
| 3. | Рак губы, языка, ротовой полости и гортани: этиология, предраковые заболевания, клиника, профилактика, прогноз, основные направления лечения, последствия лечения | 10 | Устный опрос Тестирование |
| 4. | Рак молочной железы: этиология, предраковые заболевания, клиника, профилактика, прогноз, основные направления лечения, последствия лечения | 15 | Устный опрос Тестирование |
| 5. | Рак легкого: этиология, предраковые заболевания, клиника, профилактика, прогноз, основные направления лечения, последствия лечения | 15 | Устный опрос Тестирование |
| 6. | Рак желудка, прямой кишки: этиология, предраковые заболевания, клиника, профилактика, прогноз, основные направления лечения, последствия лечения | 12 | Устный опрос |
| 7. | Остеосаркома, рак тела и шейки матки: этиология, предраковые заболевания, клиника, профилактика, прогноз, основные направления лечения, последствия лечения | 12 | Устный опрос Реферат |
| 8. | Реабилитация лиц с ЗНО в условиях санатория | 12 | Устный опрос |
| | Итого часов | 94 | |

**Темы для самостоятельного изучения:**

**Тема 6. Рак желудка, прямой кишки: этиология, клиника, реабилитация**

*План.*

1. Этиология, предраковые заболевания рака желудка
2. Клиническая картина при раке желудка
3. Физическая реабилитация после хирургического лечения
4. Этиология, предраковые заболевания и клиническая картина рака прямой кишки
5. Физическая реабилитация после хирургического лечения рака прямой кишки

*В ходе изучения темы реализуются следующие компетенции: ОПК-8, ПК-2.*

Литература: основная – 1, 2; дополнительная: 1.

**Тема 7. Остеосаркома, рак тела и шейки матки: этиология, клиника, реабилитация**

*План.*

1. Этиология, клиническая картина и лечение при остеосаркоме
2. Этиология, предраковые заболевания, клиническая картина при раке шейки и тела матки
3. Физическая реабилитация при остеосаркоме
4. Физическая реабилитация при злокачественных новообразованиях шейки и тела матки

*В ходе изучения темы реализуются следующие компетенции: ОПК-8, ПК-2.*

Литература: основная – 1, 2; дополнительная: 1.

**Тема 8. Реабилитация лиц с ЗНО в условиях санатория**

*План.*

1. Цели санаторного лечения онкологических больных
2. Климатотерапия для онкологических больных
3. Природные лечебные факторы для онкологических больных

*В ходе изучения темы реализуются следующие компетенции: ОПК-8, ПК-2.*

Литература: основная – 1, 2; дополнительная: 1.

**Литература для самостоятельной подготовки студентов:**

*Рекомендуемая литература (основная)*

1. Глушков, А.Н. Основы канцерогенеза, прогнозирования, профилактики, иммунодиагностики и биотерапии злокачественных опухолей: элективный курс лекций по онкологии для клинических ординаторов, интернов и врачей / А.Н. Глушков .— Кемерово : КемГМА,

2002 .— 90 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/177941 (дата обращения: 26.06.2026)

2. Нидюлин, В.А. Учебник по онкологии для медицинских колледжей / С.П. Эрдниев, Б.В. Эрдниева, С.Е. Нидюлина; В.А. Нидюлин .— : [Б.и.], 2008 .— 257 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/293331 (дата обращения: 26.06.2026)

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

1. Грушина Т. И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 240 с.

2. Комкова, Е.П. Реабилитация больных раком молочной железы (лечение лимфатического отека) : метод. рек. / Комкова Е.П., Магарилл Ю.А., Авданина Н.Е.; Е.П. Комкова .— Кемерово : КемГМА, 2011 .— 14 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/190908 (дата обращения: 26.06.2026)

3. Красавина, Е.А. Речевая реабилитация больных раком орофарингеальной области после хирургического этапа комбинированного лечения / Е.А. Красавина, Л.Н. Балацкая, Е.Л. Чойнзонов // Здравоохранение Российской Федерации. — 2015. — №4. — С. 35-39. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/393770 (дата обращения: 26.06.2026)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| ОПК-8,<br>ПК-2 | 05.004<br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации | **Знать:**<br>- Современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (больные онкологического профиля)<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>- Причины, клиническую картину, прогноз и профилактику злокачественных новообразований<br>- Средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных<br>**Уметь:**<br>- Планировать процесс индивидуальной физической реабилитации инвалида с учетом индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (больные онкологического профиля) |

| | | |
|---|---|---|
| | | - Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений (больные онкологического профиля)<br>- Применять средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных (больные онкологического профиля)<br>**Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (больные онкологического профиля)<br>- Регулирование физической нагрузки с учетом задач, формы организации адаптивного физического воспитания, характера типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (больные онкологического профиля)<br>- Составление рекомендаций инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, их представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях (больные онкологического профиля) |

## 7.1.1 Критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| ***Показатели*** | ***Критерии оценивания*** | **Средства оценивания** |
|---|---|---|
| ОПК-8. Способен определять закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для различных нозологических форм, видов инвалидности, возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья | | |
| **Знать:**<br>- Современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (больные онкологического профиля) | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основы теории и методики адаптивной физической культуры, применимые к лицам с ограниченными возможностями здоровья;<br>• базовые принципы лечебной физической культуры при заболеваниях внутренних | Устный опрос тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| - Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>- Причины, клиническую картину, прогноз и профилактику злокачественных новообразований<br>- Средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных<br>**Уметь:**<br>- Планировать процесс индивидуальной физической реабилитации инвалида с учетом индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (больные онкологического профиля)<br>- Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений (больные онкологического профиля)<br>- Применять средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных (больные онкологического профиля)<br>**Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (больные онкологического профиля)<br>- Регулирование физической нагрузки с учетом задач, формы организации адаптивного физического воспитания, характера типичных нарушений функций | органов и деформациях опорно-двигательного аппарата у онкологических больных;<br>• простейшие медицинские основы адаптивной физкультуры, причины и клиническую картину злокачественных новообразований на базовом уровне;<br>• элементарные средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных.<br>**Умеет:**<br>• планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре для онкологических больных по утверждённым программам и методикам под контролем преподавателя;<br>• показывать инвалидам элементы техники выполнения базовых упражнений с соблюдением мер безопасности;<br>• применять простейшие средства физической реабилитации в стандартных ситуациях.<br>**Имеет опыт:**<br>• проведения занятий по ЛФК совместно с медицинской сестрой по массажу или врачом реабилитологом под контролем;<br>• составления простого индивидуального плана физической реабилитации на основе типовой индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА);<br>• регулирования физической нагрузки на занятиях с учётом общих задач и характера нарушений функций организма под руководством наставника.<br>---<br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• теорию и методику адаптивной физической культуры, включая современные подходы к реабилитации онкологических | |

| | | |
|---|---|---|
| организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (больные онкологического профиля)<br>- Составление рекомендаций инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, их представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях (больные онкологического профиля) | больных;<br>• методику лечебной физической культуры при различных нозологиях, характерных для онкологического профиля, и гигиенические основы физического воспитания;<br>• современные методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной работы со специальными группами населения;<br>• полный перечень средств физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных.<br>**Умеет:**<br>• самостоятельно планировать индивидуальные и групповые занятия по адаптивной физической культуре с учётом утверждённых программ, специфики онкологических заболеваний и функциональных возможностей пациентов;<br>• эффективно показывать инвалидам технику выполнения специализированных упражнений, адаптируя их под текущее состояние больного;<br>• грамотно применять весь спектр средств физической реабилитации для решения конкретных задач восстановления.<br>**Имеет опыт:**<br>• самостоятельного составления индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе детального анализа ИПРА и функционального статуса пациента;<br>• уверенного регулирования физической нагрузки с учётом формы организации занятий, характера типичных нарушений и индивидуальных возможностей онкологических больных;<br>• составления развёрнутых рекомендаций пациентам и их представителям о проведении | |

| | | |
|---|---|---|
| | самостоятельных занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях.<br><br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• современные научные подходы к теории и методике адаптивной физической культуры в онкологии, основанные на принципах доказательной медицины;<br>• углублённые основы методики лечебной физической культуры при сложных, сочетанных состояниях и редких осложнениях, возникающих у онкологических больных;<br>• комплексные методики оценки эффективности реабилитационных программ, инновационные способы оказания доврачебной помощи в экстренных ситуациях.<br>**Умеет:**<br>• разрабатывать и реализовывать сложные индивидуальные и групповые программы занятий по адаптивной физической культуре, учитывая нозологические, возрастные, гендерные особенности и стадию заболевания членов сборной команды РФ или пациентов с тяжёлыми патологиями;<br>• анализировать динамику состояния занимающихся с использованием объективных данных и вносить научно обоснованные коррективы в программы подготовки и реабилитации.<br>**Имеет опыт:**<br>• организации и проведения комплексных занятий по ЛФК и ОФП в составе междисциплинарной команды (врач-онколог, реабилитолог, психолог) для пациентов со сложным течением болезни;<br>• глубокого анализа эффективности проведённых | |

| | | |
|---|---|---|
| | занятий, интерпретации результатов диагностики и совершенствования собственных программ реабилитации на основе доказательной практики. | |
| ПК – 2. Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| **Знать:**<br>- Современные методики организации занятий адаптивной физической культурой при различных нарушениях функций организма инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (больные онкологического профиля)<br>- Медицинские основы адаптивной физической культуры и спорта<br>- Причины, клиническую картину, прогноз и профилактику злокачественных новообразований<br>- Средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных<br>**Уметь:**<br>- Планировать процесс индивидуальной физической реабилитации инвалида с учетом индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (больные онкологического профиля)<br>- Показывать инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья элементы техники выполнения упражнений (больные онкологического профиля)<br>- Применять средства физической реабилитации в системе восстановления | **Пороговый уровень (удовлетворительно)**<br>**Знает:**<br>• основы теории и методики адаптивной физической культуры применительно к лицам с ограниченными возможностями здоровья;<br>• базовые принципы лечебной физической культуры при заболеваниях внутренних органов и деформациях опорно-двигательного аппарата у онкологических больных на базовом уровне;<br>• простейшие медицинские основы адаптивной физкультуры, включая общие причины и клиническую картину злокачественных новообразований;<br>• элементарные средства физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных.<br>**Умеет:**<br>• планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре для онкологических больных по утверждённым программам и методикам под контролем преподавателя;<br>• показывать инвалидам элементы техники выполнения базовых упражнений с соблюдением мер безопасности;<br>• применять простейшие средства физической реабилитации в стандартных ситуациях по заданному алгоритму.<br>**Имеет опыт:**<br>• проведения занятий по ЛФК | Устный опрос тестирование |

| | | |
|---|---|---|
| онкологических больных (больные онкологического профиля)<br>**Иметь опыт:**<br>- Составление индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе индивидуальной программы реабилитации или абилитации инвалида (больные онкологического профиля)<br>- Регулирование физической нагрузки с учетом задач, формы организации адаптивного физического воспитания, характера типичных нарушений функций организма, функциональных возможностей инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья (больные онкологического профиля)<br>- Составление рекомендаций инвалидам, лицам с ограниченными возможностями здоровья, их представителям о проведении занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях (больные онкологического профиля) | совместно с медицинской сестрой по массажу или врачом по спортивной медицине под строгим контролем наставника;<br>• составления простого индивидуального плана физической реабилитации на основе типовой индивидуальной программы реабилитации или абилитации (ИПРА);<br>• регулирования физической нагрузки на занятиях с учётом общих задач и характера нарушений функций организма под руководством преподавателя.<br><br>**Стандартный уровень (хорошо)**<br>**Знает:**<br>• теорию и методику адаптивной физической культуры, включая современные подходы к реабилитации онкологических больных;<br>• методику лечебной физической культуры при различных нозологиях, характерных для онкологического профиля, и гигиенические основы физического воспитания;<br>• полный перечень средств физической реабилитации в системе восстановления онкологических больных и их классификацию;<br>• современные методики оценки результативности физкультурно-оздоровительной работы со специальными группами населения.<br>**Умеет:**<br>• самостоятельно планировать индивидуальные и групповые занятия по адаптивной физической культуре с учётом утверждённых программ, специфики онкологических заболеваний и функциональных возможностей пациентов;<br>• эффективно показывать инвалидам технику выполнения специализированных упражнений, адаптируя их под | |

| | | |
|---|---|---|
| | текущее состояние больного;<br>• грамотно применять весь спектр средств физической реабилитации для решения конкретных задач восстановления после операций, химиотерапии и физических нагрузок.<br>**Имеет опыт:**<br>• самостоятельного составления индивидуального плана физической реабилитации инвалида на основе детального анализа ИПРА и функционального статуса пациента;<br>• уверенного регулирования физической нагрузки с учётом формы организации занятий, характера типичных нарушений и индивидуальных возможностей онкологических больных;<br>• составления развёрнутых рекомендаций пациентам и их представителям о проведении самостоятельных занятий по адаптивной физической культуре в домашних условиях.<br>---<br>**Эталонный уровень (отлично)**<br>**Знает:**<br>• современные научные подходы к теории и методике адаптивной физической культуры в онкологии, основанные на принципах доказательной медицины;<br>• углублённые основы методики лечебной физической культуры при сложных, сочетанных состояниях и редких осложнениях, возникающих у онкологических больных (например, лимфедема, метастазы в кости);<br>• комплексные методики оценки эффективности реабилитационных программ, инновационные способы оказания доврачебной помощи в экстренных ситуациях.<br>**Умеет:** | |

| | | |
|---|---|---|
| | • разрабатывать и реализовывать сложные индивидуальные и групповые программы занятий по адаптивной физической культуре, учитывая нозологические, возрастные, гендерные особенности, стадию заболевания и побочные эффекты лечения;<br>• анализировать динамику состояния занимающихся с использованием объективных данных (гемодинамики, спирометрии) и вносить научно обоснованные коррективы в программы подготовки и реабилитации;<br>• создавать комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия для полного цикла восстановления — от раннего послеоперационного периода до возвращения к профессиональной деятельности.<br>**Имеет опыт:**<br>• организации и проведения комплексных занятий по ЛФК и ОФП в составе междисциплинарной команды (врач-онколог, реабилитолог, психолог) для пациентов высокого спортивного класса или со сложным течением болезни;<br>• глубокого анализа эффективности проведённых занятий, интерпретации результатов диагностики и совершенствования собственных программ реабилитации на основе доказательной практики. | |

## 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.3.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины «Физическая реабилитация в онкологии» применяются следующие виды контроля:

- текущий контроль (устный опрос, написание и защита рефератов, тестирование)

- итоговый контроль (зачет).

### 7.3.2 Темы рефератов

1. Предраковые заболевания вульвы
2. Предраковые заболевания влагалища
3. Эпидемиология онкологических заболеваний женских половых органов
4. Онкомаркеры и иные современные средства диагностики и контроля злокачественных новообразований
5. Психологическая поддержка лиц, перенесших онкологическое заболевание
6. Наследственные формы рака
7. Этиология, клиническая картина и прогноз при раке мозга
8. Меланома: этиология, клиническая картина, профилактика
9. Плоскоклеточный рак кожи: этиология, клиническая картина, профилактика
10. Базальноклеточный рак: этиология, клиническая картина, профилактика
11. Саркома Капоши: этиология, клиническая картина, профилактика
12. Перианальный кондиломатоз как предраковое заболевание
13. Стигматизация рака

*Правила оформления рефератов***.** Работа оформляется на листах А4 (210х297 мм) 14 кеглем с 1,5 межстрочным интервалом с соблюдением следующих размеров: верхнее – 20, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм. Каждая строка не более 60-65 знаков, включая пробелы между словами. Каждая страница должна быть пронумерована (первая страница – титульный лист без номера, вторая страница – «оглавление» под номером 2), номера страниц указывать на середине верхней части листа без точек и литерных знаков.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия подразделов – строчными. Заголовки пишутся по центру, отделяя их от текста с верху и снизу 3 интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, при этом не допускаются переносы.

Текст должен делиться на абзацы по смыслу. Абзац начинается с красной строки (отступ – 5 печатных знаков (1,25 см)).

## 7.3.2 Тестовые задания по дисциплине

«Физическая реабилитация в онкологии»

**1. Установите соответствие:**

| | | |
|---|---|---|
| А. Доброкачественные | 1. | Капсула отсутствует |
| | 2. | Метастазируют |
| | 3. | Экспансивный рост |
| | 4. | Мало митозов |
| | 5. | Быстрый рост |
| | 6. | Инфильтрирующий рост |
| Б. Злокачественные | 7. | Имеют капсулу |
| | 8. | Высокодифференцированная структура |
| | 9. | Много митозов |
| | 10. | Не метастазируют |
| | 11. | Низко- недифференцированная структура |
| | 12. | Медленный рост |

**2. В классификации TNM обозначение N – это:**
1. метастазирование
2. лимфатические узлы
3. размер опухоли
4. гистологическая дифференцировка

**3. Расшифруйте обозначение (своими словами): TxNxM1 –**
**_____.**

**4. Сумма метаболических условий (нарушений в углеводно-жировом обмене, избыток кортизола, инсулина, холестерина (В.М. Дильман)), повышающая вероятность злокачественной трансформации клеток – это**
**_____.**

**5. Канцерогены, попадающие в организм с курением, приводят к раку легких (85% случаев), раку пищевода, глотки и ротовой полости (50-70% случаев), на третьем месте:**
1. головной мозг
2. поджелудочная железа
3. гепатобилиарная система
4. почки и мочевой пузырь

**6. Комплекс медицинских мероприятий, направленных на выявление больных с предраковыми заболеваниями, с последующим их оздоровлением и наблюдением, называется:**

1. первичная профилактика
2. вторичная профилактика
3. третичная профилактика

**7. Выберите НЕверное утверждение:**

1. онкогеном называется ген, который в норме оказывает активирующее влияние на процессы пролиферации и препятствует клеточной гибели
2. онкогены необходимы для нормального обновления тканей
3. антионкоген инактивируется в опухолях
4. активация онкогена не может быть компенсирована

**8. Облигатный предрак это (2 ответа):**

1. предраковое условие
2. предраковое состояние
3. преинвазивный рак (carcinoma in situ)
4. дисплазия

**9. Первой фазой опухолевого морфогенеза является факультативный предрак; его характеристикой НЕ является:**

1. хроническое заболевание
2. дистрофические изменения тканей
3. клеточная атипия
4. очаговая пролиферация клеток

**10. Инвазия за пределы базальной мембраны до 0,2 см, бессосудистая фаза развития, отсутствие метастазов, являются характеристиками:**

1. Carcinoma in situ
2. Микрокарцинома (ранний рак)

**11. Гиперкальциемия при раке молочной железы, почки, яичника свидетельствует о (своими словами): _____.**

**12. Установите соответствие между вариантами лечения:**

| | |
|---|---|
| А. Комбинированное лечение | 1. Локальное и системное действие на опухоль (хирургическое вмешательство + лекарственная терапия) |
| Б. Комплексное лечение | 2. Применение однородных методов с различным механизмом действия (дистанционное + внутритканевое облучение) |
| В. Сочетанное лечение | 3. Два однонаправленных метода лечения (радикальное хирургическое удаление опухоли + лучевая терапия) |

**13. Техническая возможность удаления опухоли с учетом степени ее распространения, глубины поражения, наличия регионарных и отдаленных метастазов называется: _____.**

**14. Больных, подлежащих радикальному лечению (полное удаление опухоли), относят к клинической группе:**

1. Ia
2. Ib
3. II
4. III
5. IV

**15. Больных с факультативным и облигатным предраком относят к клинической группе:**

1. Ia
2. Ib
3. II
4. III
5. IV

**16. Массовые обследования, проводимые на предмет того или иного злокачественного новообразования у пациентов без симптомов этого заболевания – это _____.**

**17. Доказана эффективность скрининга трех видов рака:**

1. рак шейки матки
2. рак легких
3. колоректальный рак
4. рак молочной железы
5. лимфома Ходжкина
6. рак предстательной железы

**18. Скрининг рака толстой кишки заключается в проведении анализа кала на скрытую кровь в возрасте 40-64 года с периодичностью:**

1. 2 раза в год
2. ежегодно
3. 1 раз в 2 года
4. 1 раз в 3 года

**19. К облигатному предраку губы относится:**

1. кожный рог
2. хейлит Манганотти
3. атмосферный хейлит
4. актинический хейлит

**20. Гематогенное метастазирование при раке губы наиболее часто регистрируется:**

1. в подчелюстные лимфатические узлы
2. надключичные лимфатические узлы
3. легкие
4. печень

**21. Факультативный предрак для рака слизистой оболочки ротовой полости и языка (и многих других видов рака), представляющий из себя хронический очаг воспаления с значительным ороговением эпителия, чаще всего выглядящий как пятно белого цвета с четкими краями (либо как серая шероховатая бляшка), не соскабливающееся и не вызывающее жалоб, это _____.**

**22. Рак нижней губы происходит из плоскоклеточного ороговевающего и неороговевающего эпителия.** Установите соответствие

| | |
|---|---|
| А. Плоскоклеточный ороговевающий | 1. Экзофитная форма роста, медленный рост, редкое метастазирование, незначительная инфильтрация окружающих тканей |
| Б. Плоскоклеточный неороговеващий | 2. Эндофитная форма роста, быстрый рост, частое метастазирование, выраженная инфильтрация окружающих тканей |

**23. Для какой локализации рака ротовой полости наиболее характерно более злокачественное течение, быстрый рост опухоли, раннее метастазирование?**

1. передний отдел ротовой полости
2. задние отдел ротовой полости

**24. Укажите правильный порядок движения лимфы от молочной железы, верхней конечности, стенки грудной клетки:**

1. венозная система
2. подключичный ствол (правый / левый)
3. выносящие лимфатические сосуды
4. грудной проток
5. подмышечное лимфатическое сплетение

**25. Предраковым заболеванием молочной железы является: _____ .**

**26. Маммография проводится женщинам в возрасте 40-50 лет с периодичностью:**

1. 2 раза в год
2. ежегодно
3. 1 раз в 2 года
4. 1 раз в 3 года

**27. Женщинам до 40 лет при подозрении на новообразование молочной железы (отягощенный наследственный анамнез) выполняется:**

1. маммография
2. УЗИ молочной железы
3. МРТ молочной железы
4. пункционная тонкоигольная аспирационная биопсия

**28. Менструирующим женщинам маммографию следует выполнять:**

1. на 1-5 дни цикла
2. на 6-12 дни цикла
3. на 10-21 дни цикла
4. на 21-28 дни цикла

**29. Укажите клиническую форму рака молочной железы, для которой характерно – агрессивное течение, нарастающий внушительный отек, *эритема*, гипертермия молочной железы, *крупный плотный инфильтрат*, быстро захватывающий новые территории, неблагоприятный прогноз по выживаемости:**

1. панцирный рак
2. узловой рак
3. отечно-инфильтративный рак
4. воспалительный (рожистоподобный) рак
5. рак Педжета

**30. Укажите клиническую форму рака молочной железы, для которой характерно – плотная инфильтрация лимфатических сосудов молочной железы, стенки грудной клетки, подмышечной впадины, резкое ограничение подвижности**

1. панцирный рак
2. узловой рак
3. отечно-инфильтративный рак
4. воспалительный (рожистоподобный) рак
5. рак Педжета

**31. В каком квадранте молочной железы статистически чаще локализуется опухолевый очаг?**

1. верхне-латеральный
2. верхне-медиальный
3. нижне-латеральный
4. нижне-медиальный

**32. Атрофический процесс, считающийся предраком, приводящий к сморщиванию кожи наружных половых органов:**

1. лейкоплакия
2. кратроз
3. эктропион
4. вульвит

**33. Доброкачественная дисгормональная (преобладание эстрогенов и недостаток прогестерона) опухоль матки из мышечных волокон и соединительнотканных элементов: _____ .**

**34. При прорастании рака шейки матки в мочевой пузырь или прямую кишку образуется:**

1. свищ
2. новый очаг
3. метастазы
4. лимфостаз нижних конечностей

**35. Наибольшее значение в возникновении рака вульвы принадлежит (2 ответа):**

1. возрасту
2. наличию нейро-обменных нарушений
3. наличию гиперпластических процессов на вульве
4. вирусам Herpes-2 и HP папилломы человека

**36. Клиническую картину рака маточных труб характеризуют все перечисленные симптомы, кроме:**

1. болей
2. кровянистых выделений
3. белей
4. учащенного мочеиспускания

**37. Для патогенеза плоскоклеточного рака легкого НЕ характерно (2 ответа):**

1. хроническое воспаление
2. увеличение количества бокаловидных клеток
3. замещение железистых компонентов фиброзной тканью
4. цилиндрический эпителий превращается в однослойный кубический
5. возникновение очагов дисплазии

**38. Рак Панкоста является клинико-анатомическим вариантов:**

1. центрального рака легкого
2. периферического рака легкого
3. атипичного рака легкого

**39. Наиболее распространен рак легкого:**

1. плоскоклеточный
2. мелкоклеточный
3. аденокарцинома
4. крупноклеточный

**40. При имплантационном метастазировании рака легкого в первую очередь поражается:**

1. лимфатический узел
2. печень
3. грудина
4. плевра

**41. При классическом варианте течения центрального рака легкого первым симптомом будет:**

1. боль в груди
2. сдавление верхней полой вены
3. хронический кашель с появлением крови
4. ателектаз

**42. Самым диагностически значимым симптомом паранеопластического синдрома, ассоциированного с раком лёгкого является: _____.**
*(примечание: паранеопластический синдром – комплекс клинических и лабораторных признаков, не связанных с ростом опухоли, обусловленный неспецифической реакцией организма на выделение опухолью биологически активных веществ).*

**43. Рак легкого, при котором опухоль располагается в 1-м сегменте легкого, быстро прорастает в купол плевры, головки первых 3-х ребер, межреберные нервы, называется: _____.**

**44. К факультативному раку желудка относится:**
1. полипоз желудка
2. каллезная язва
3. атрофический гастрит

**45. В клинической картине рака желудка первым признаком чаще всего становится:**
1. феномен интоксикации
2. феномен обтурации
3. феномен деструкции

**46. Имплантационное метастазирование при раке ободочной кишки чаще всего происходит в брюшину, симптомом чего будет являться:**
1. диастаз мышц живота
2. мучительный метеоризм
3. выделение слизи и гноя при дефекации
4. асцит

**47. Скрининг рака толстой кишки заключается в проведении анализа кала на скрытую кровь в возрасте 65-75 лет с периодичностью:**
1. 2 раза в год
2. ежегодно
3. 1 раз в 2 года
4. 1 раз в 3 года

## Критерии оценивания:

43-47 верных: оценка «Отлично»
32-42 верных: оценка «Хорошо»
22-31 верных: оценка «Удовлетворительно»
Менее 21 верных: оценка «Неудовлетворительно»

### 7.3.3 Вопросы для подготовки к зачету

1. Теории канцерогенеза
2. Предраковые заболевания (факультативный и облигатный предрак)
3. Ранний рак – понятие, характеристика
4. Принципы кодирования ЗНО
5. Клинические группы онкологических больных
6. Основные направления лечения онкологических заболеваний
7. Первичная, вторичная и третичная профилактика ЗНО
8. Основные механизмы влияния аэробных нагрузок на различные органы и системы организма
9. Этапы реабилитации в онкологии
10. Основные принципы ЛФК
11. Принципы построения тренировок в онкологии и противопоказания к ним
12. Оптимальные виды физической активности для онкопациентов
13. Этиология, предраковые заболевания, клиническая картина, диагностика и лечение при раке губы
14. Этиология, клиническая картина, диагностика и лечение при раке языка
15. Этиология, клиническая картина, диагностика и лечение при раке ротовой полости
16. Этиология, клиническая картина, диагностика и лечение при раке гортани
17. Физическая реабилитация при раке ротовой полости и гортани
18. Этиология рака молочной железы
19. Виды рака молочной железы
20. Клиническая картина рака молочной железы
21. Профилактика рака молочной железы
22. Последствия мастэктомии
23. Физическая реабилитация с раннего послеоперационного периода при раке молочной железы
24. Массаж при лимфедеме
25. Особенности ЛФК после мастэктомии
26. Этиология рака легкого
27. Центральный и периферический рак легкого
28. Клиническая картина рака легкого
29. Особенности лечения при раке легкого
30. Физическая реабилитация после хирургического вмешательства при раке легкого
31. Этиология, предраковые заболевания рака желудка
32. Клиническая картина при раке желудка
33. Физическая реабилитация после хирургического лечения

34. Этиология, предраковые заболевания и клиническая картина рака прямой кишки

35. Физическая реабилитация после хирургического лечения рака прямой кишки

36. Этиология, клиническая картина и лечение при остеосаркоме

37. Этиология, предраковые заболевания, клиническая картина при раке шейки и тела матки

38. Физическая реабилитация при остеосаркоме

39. Физическая реабилитация при злокачественных новообразованиях шейки и тела матки

40. Цели санаторного лечения онкологических больных

41. Климатотерапия для онкологических больных

42. Природные лечебные факторы для онкологических больных

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Рекомендуемая литература (основная)*

1. Глушков, А.Н. Основы канцерогенеза, прогнозирования, профилактики, иммунодиагностики и биотерапии злокачественных опухолей: элективный курс лекций по онкологии для клинических ординаторов, интернов и врачей / А.Н. Глушков .— Кемерово : КемГМА, 2002 .— 90 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/177941 (дата обращения: 26.06.2026)

2. Нидюлин, В.А. Учебник по онкологии для медицинских колледжей / С.П. Эрдниев, Б.В. Эрдниева, С.Е. Нидюлина; В.А. Нидюлин .— : [Б.и.], 2008 .— 257 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/293331 (дата обращения: 26.06.2026)

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

1. Грушина Т. И. Реабилитация в онкологии: физиотерапия. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 240 с.

2. Комкова, Е.П. Реабилитация больных раком молочной железы (лечение лимфатического отека) : метод. рек. / Комкова Е.П., Магарилл Ю.А., Авданина Н.Е.; Е.П. Комкова .— Кемерово : КемГМА, 2011 .— 14 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/190908 (дата обращения: 26.06.2026)

3. Красавина, Е.А. Речевая реабилитация больных раком орофарингеальной области после хирургического этапа комбинированного лечения / Е.А. Красавина, Л.Н. Балацкая, Е.Л. Чойнзонов // Здравоохранение Российской Федерации. — 2015. — №4. — С. 35-39. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/393770 (дата обращения: 26.06.2026)

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru

Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru

«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru

### 9.3. Поисковые системы:

Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной

работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении практических заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом бакалавриата, так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

### Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ОСНОВАННАЯ НА ВЗАИМОДЕЙСТВИИ ЧЕЛОВЕКА С ЖИВОТНЫМИ**
Основной образовательной программы
**по направлению подготовки**
**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**
Профиль: физическая реабилитация

Уровень: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 8
Итоговая форма контроля: зачет

Рабочую программу разработала:
Денисова Е.Н., преподаватель

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного Стандарта ВО……
2. Результаты обучения по дисциплине……
3. Место дисциплины в структуре ООП……
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…….....
5. Содержание дисциплины……
5.1. Количество часов по видам занятий……
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……...
5.2.1. Содержание практических занятий……..
6. Самостоятельная работа студентов…….....
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…….
7.2.1. Формы текущего и итогового контроля…..
7.2.2. Темы рефератов…….
7.2.3. Вопросы к зачету……...
8. Перечень основной и дополнительной литературы…….
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г № 942; Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г. № 1456 “О Внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования”; Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 8 февраля 2021 г. N 83 "О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования - бакалавриат по направлениям подготовки" в ОПОП направления подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу магистратуры, включает:

***01 Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

***02 Здравоохранение*** **(**в сфере реабилитации в организациях здравоохранения)

03 ***Социальное обслуживание*** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения).

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, адаптивного физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.04.02«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура», п. 1.12.):

**педагогический, развивающий**, реабилитационный (восстановительный), компенсаторный, профилактический, **научно-исследовательский**, организационно-управленческий.

Перечень *основных объектов профессиональной деятельности* выпускников:

- лица с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) вовлеченные в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальными и креативными видами двигательной активности;
- процессы формирования физических, психических, социальных, духовных, мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) всех нозологических форм, возрастных и гендерных групп на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека с отклонениями в состоянии здоровья, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

УК-2 - способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

ПК-3 - способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| *Знать:*<br>- методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии | И-М по АФК В/04.6 | *УК-2* |
| - основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, использования технических средств реабилитации | Т-П D/02.6 | *ПК-3* |
| *Уметь:*<br>-подбирать эффективные методы социально-психологической и социально-педагогической реабилитации несовершеннолетнего в соответствии с его актуальным состоянием, уровнем развития, возрастом, образованием, социальным статусом | Т-П D /01.6 | *УК-2* |
| - разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные<br>маршруты, индивидуальные программы развития ииндивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся | П А/03.6 | *ПК-3* |
| *Иметь опыт*:<br>-освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу | П А/03.6 | УК-2 |
| - разработки рекомендаций и оказания помощи реабилитанту-инвалиду в организации реабилитационной среды, психологической адаптации к техническим средствам реабилитации | Т-П D /01.6 | ПК-3 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура, основанная на взаимодействии человека с животными» относится к вариативной части, дисциплин по выбору студента (Б1.В.ДВ.08.01) образовательной программы. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: современные проблемы адаптивной физической культуры и ее виды, организационно-правовые основы адаптивной физической культуры.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|
| | | 8 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | **8** | **4** |
| Лекционные занятия | - | - |
| Семинарские занятия | **8** | **8** |
| Практические занятия | - | - |
| Промежуточная аттестация - зачет | **4** | **4** |

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 8 |
| ***Самостоятельная работа*** | | **96** | **96** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **108** | **108** |
| | **ЗЕ** | **3** | **3** |

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Количество часов по видам занятий**

| № п/п | Темы учебной дисциплины | Всего часов | Аудиторная работа | | Самост. работа/ зачет |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинар занятия | |
| 1 | Эволюционно-биологическая и взаимосвязь и история позитивного взаимодействия человека и животных в сфере АФК | 9 | - | 1 | 8 |
| 2 | Теоретические основы применения анималотерапии и анималопедагогики в сфере АФК | 9 | - | 1 | 8 |
| 3 | Использование фелинотерапевтических и фелинопедагогических идей в области АФК | 21 | - | [3]1 | 20 |
| 4 | Методы физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью собаки | 21 | - | [3]1 | 20 |
| 5 | Методы физической реабилитации больных и инвалидов с помощью морских животных | 22 | - | [3]2 | 20 |
| 6 | Методы адаптации, абилитации и физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью адаптивной верховой езды | 22 | - | [3]2 | 20 |
| | Зачет | 4 | - | | |
| | **ИТОГО:** | **108/ 4** | **-** | **8** | **96** |

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 73%. Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

-[1]круглый стол (диалоги) – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;

-[2]учебные групповые дискуссии при обсуждении видиоматералов. Их целью является процесс поиска, который должен привести к объективно известному, но субъективно, с точки зрения обучающихся, новому знанию. Причем этот поиск должен закономерно вести к запланированному педагогом заданию;

-[3]мультимедиа-презентация лекций по основополагающим темам.

**5.2. Содержание дисциплины по видам занятий**

**5.2.1 Содержание практических занятий (8 часов)**

**Тема 1. Эволюционно-биологическая взаимосвязь и история взаимодействия человека и животных** (1 час семинарских занятий).

*Вопросы для обсуждения*. Эволюционно-биологическая взаимосвязь человека и высших животных. История взаимодействия человека и высших животных, их одомашнивание. Связь физических упражнений с двигательными действиями человека и животных. Использование двигательных действий животных для формирования двигательных функций при задержке их развития

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний*: эволюционно-биологических и исторических аспектов взаимодействия животных и человека;
- *умения* применять двигательные действия животных в области физической реабилитации;
- *навыков* применения двигательных действий животных для формирования двигательных функций при задержке их развития (УК-2, ПК-3).

Литература: [1, 3, 8]

**Тема 2. Теоретические основы применения элементов анималотерапии и анималопедагогики в физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья** (1 час семинарских занятий).

*Вопросы для обсуждения*. Использование двигательных действий животных для формирования двигательных функций у больных и инвалидов. Основы анималотерапии и анималопедагогики. Анималотерапия как новый способ двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций. Комплексность воздействия анималотерапии на лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применение двигательных действий животных в сфере АФК

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний* основ анималотерапии и анималопедагогики;
- *умения* использовать комплексное воздействие животных на человека с ограниченными возможностями здоровья в области физической реабилитации;
- *навыков* применения двигательных действий животных в сфере АФК (УК-2, ПК-3).

Литература: [1, 2, 4, 5]

**Тема 3. Исторические аспекты применения фелинотерапии и современные фелинопедагогические методы физической реабилитации больных и инвалидов** (1 час семинарских занятий). [3]Мультимедиа-презентация.

*Вопросы для обсуждения* Исторические аспекты взаимодействия человека с одомашненной кошкой. История фелинопедагогических идей в физической реабилитации инвалидов. Обеспечение безопасности при работе с кошкой. Фелинотерапевтическое воздействие на лиц с ограниченными возможностями здоровья. Перспективы дальнейшего расширения применения кошки в сфере АФК

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний*: эволюционно-биологических и исторических аспектов взаимодействия кошки и человека;
- *умения* применять двигательные действия кошки в области физической реабилитации;
- *навыков* применения двигательных действий кошки в сфере АФК**.** (УК-2, ПК-3).

Литература: [1, 4, 8]

**Тема 4. Исторические аспекты применения канистерапии и современные каниспедагогические методы физической реабилитации больных и инвалидов** (1 час семинарских занятий). [3]Мультимедиа-презентация.

*Вопросы для обсуждения*. Исторические аспекты взаимодействия человека с одомашненной собакой. Канинпедагогические идеи в физической реабилитации инвалидов. «Я живу с человеком, который случайно оказался собакой». Основы канинтерапии. Обеспечение безопасности при работе с собакой. Канинтерапевтическое воздействие на лиц с ограниченными возможностями здоровья. Перспективы дальнейшего расширения применения собаки в сфере АФК

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний*: эволюционно-биологических и исторических аспектов взаимодействия собаки и человека;
- *умения* применять двигательные действия собаки в области физической реабилитации;
- *навыков* применения двигательных действий собаки в сфере АФК (УК-2, ПК-3).

Литература: [1, 5, 8]

**Тема 5. Исторические аспекты применения дельфинотерапии и современные дельфинопедагогические методы физической реабилитации больных и инвалидов** (2 часа семинарских занятий). [3]Мультимедиа-презентация.

*Вопросы для обсуждения*. Исторические аспекты взаимодействия человека с прирученными морскими животными**.** Основы дельфинотерапии. Обеспечение безопасности при работе в дельфинарии. Дельфинотерапевтическое воздействие на двигательную сферу лиц с ограниченными возможностями здоровья**.** Перспективы дальнейшего расширения применения дельфинов в сфере АФК

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний*: эволюционно-биологических и исторических аспектов взаимодействия дельфина и человека;
- *умения* применять двигательные действия дельфина в области физической реабилитации;
- *навыков* применения двигательных действий дельфина в сфере АФК (УК-2, ПК-3).

Литература: [2, 3, 6, 8 ]

**Тема 6. Исторические аспекты применения иппотерапии и современные иппопедагогические** методы **физической реабилитации больных и инвалидов с помощью адаптивной верховой езды** (2 часа семинарских занятий). [3]Мультимедиа-презентация.

*Вопросы для обсуждения*. Исторические аспекты взаимодействия человека с одомашненной лошадью**.** Основы иппотерапии. Обеспечение безопасности при работе с лошадью. Иппотерапевтическое

воздействие на лиц с ограниченными возможностями здоровья**.** Использование элементов верховой езды при детском церебральном параличе. Перспективы дальнейшего расширения применения двигательных действий лошади в сфере АФК

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знаний*: эволюционно-биологических и исторических аспектов взаимодействия лошади и человека;

- *умения* применять двигательные действия лошади в области физической реабилитации;

- *навыков* применения двигательных действий лошади в сфере АФК (УК-2, ПК-3).

Литература: [2, 3, 4, 7]

## 6. Самостоятельная работа студентов

### *Содержание самостоятельной работы студентов*

| № | Содержание работы (темы занятий) | Кол-во часов | Виды кон-ля |
|---|---|---|---|
| 1. | Эволюционно-биологическая взаимосвязь человека и высших животных. рия взаимодействия человека и высших животных. Одомашнивание гных. Связь физических упражнений с двигательными действиями человека и гных. Использование двигательных действий животных для формирования тельных функций при задержке их развития<br>Литература: [1, 3, 8] | 8 | Устный опрос |
| 2. | Теоретические основы применения элементов анималотерапии и алопедагогики в физической реабилитации лиц с ограниченными жностями здоровья. Использование двигательных действий животных для ирования двигательных функций у больных и инвалидов. Основы алотерапии и анималопедагогики. Анималотерапия как новый способ тельной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из шенных или навсегда утраченных функций. Комплексность воздействия алотерапии на лиц с ограниченными возможностями здоровья. Применение тельных действий животных в сфере АФК<br>Литература: [1, 2, 4, 5] | 8 | Устный опрос |
| 3. | Применение фелинотерапевтических и фелинопедагогических идей в ческой реабилитации инвалидов. Исторические аспекты взаимодействия века с одомашненной кошкой. История фелинопедагогических идей в ческой реабилитации инвалидов. Обеспечение безопасности при работе с ой. Фелинотерапевтическое воздействие на лиц с ограниченными жностями здоровья. Перспективы дальнейшего расширения применения кошки ре АФК<br>Литература: [1, 4, 8] | 20 | Устный опрос реферат |
| 4. | Методы абилитации и физической реабилитации лиц с ОВЗ с помощью собаки. Исторические аспекты взаимодействия человека с одомашненной собакой. Канинопедагогические идеи в физической реабилитации инвалидов. «Я живу с человеком, который случайно оказался собакой». Основы канинтерапии. Обеспечение безопасности при работе с собакой. Канинотерапевтическое воздействие на лиц с ограниченными возможностями здоровья. Перспективы дальнейшего расширения применения собаки в сфере АФК<br>Литература: [1, 5, 8] | 20 | Реферат |
| 5. | Физическая реабилитация больных и инвалидов с помощью морских животных. Исторические аспекты взаимодействия человека с прирученными морскими животными. Основы дельфинотерапии. Обеспечение безопасности при работе в дельфинарии. Дельфинотерапевтическое воздействие на лиц с ограниченными возможностями здоровья. Перспективы дальнейшего расширения применения дельфинов в сфере АФК<br>Литература: [2, 3, 6, 8 ] | 20 | Устный опрос реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | Методы абилитации и физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья с помощью адаптивной верховой езды. Исторические аспекты взаимодействия человека с одомашненной лошадью. Основы иппотерапии. Обеспечение безопасности при работе с лошадью. Иппотерапевтическое воздействие на лиц с ограниченными возможностями здоровья. Использование элементов верховой езды при детском церебральном параличе, аутизме, задержке психического развития. Перспективы дальнейшего расширения применения двигательных действий лошади в сфере АФК<br>Литература: [2, 3, 4, 7] | 20 | Устный опрос реферат |
| | Итого | 96 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:

*Рекомендуемая литература (основная)*

1. Кривицкая Е.И. Адаптивная физическая культура, основанная на взаимодействии с животными: учебное пособие в 2-х частях. Часть 1: Теория и методики АФК с участием кошек и собак/Е. И. Кривицкая, Е.С. Каченкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. –168 с. ISBN 978-5-94578-186-3

2. Кривицкая Е.И. Адаптивная физическая культура, основанная на взаимодействии с животными: учебное пособие в 2-х частях. Часть 2: Теория и методики АФК с участием дельфина и лошади/Е. И. Кривицкая, Е.С. Каченкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. –154 с. ISBN 978-5-94578-186-0

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2014. - 304 с. — Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258

4. Евсеева О.Э Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие / О.Э Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010.-123 с.

5. Адаптивное физическое воспитание и спорт: пер. с англ. И.Андреева/под ред. Джозефа П. Винника. - Киев: Олимпийская литература, 2010

6. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата: монография/ под ред. Н.А. Гросс. - М.: Советский спорт, 2005. - 235 с.

7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие /О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.

8.Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих: монография/ Р.А. Толмачев. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *УК-2* | **ПС 01.001«Педагог (Педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель)»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544<br><br>**ОТФ.** Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>**ТФ** А/03.6 Развивающая деятельность | *Знает:*<br>- методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии<br><br>*Умеет:* подбирать эффективные методы социально-психологической и социально-педагогической реабилитации несовершеннолетнего в соответствии с его актуальным состоянием, уровнем развития, возрастом, образованием, социальным |

| | | |
|---|---|---|
| | ***ПС 05.004* – «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. № 197н<br><br>**ОТФ** – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>**ТФ** (B/04.6) –Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>**ПС - 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н<br>**ОТФ.** - Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ<br>**ТФ** (D/01.6) Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>D/02.6) Подготовка и проведение мероприятий (занятий) по инклюзивному физкультурно-спортивному и патриотическому воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ | статусом<br><br>*Имеет опыт* освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу |
| *ПК-3* | **ПС 01.001«Педагог (Педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель)»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544<br><br>**ОТФ.** Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования<br>**ТФ** A/03.6 Развивающая деятельность | *Знает:* - основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, использования технических средств реабилитации<br><br>*Умеет:*<br>- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся<br><br>*Имеет опыт:* - разработки рекомендаций и оказания помощи реабилитанту-инвалиду в организации реабилитационной среды, |

| | | |
|---|---|---|
| | ***ПС 05.004* – «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 2 апреля 2019 г. № 197н<br><br>**ОТФ** – Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>**ТФ** (B/04.6) –Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>**ПС - 05.015 «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту»,** утвержденный Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2021 № 734н<br>**ОТФ.** - Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ<br>**ТФ** (D/01.6) Разработка плана мероприятий по популяризации здорового образа жизни и активного долголетия для населения различных возрастных групп с ОВЗИ в процессе инклюзивных занятий<br>D/02.6) Подготовка и проведение мероприятий (занятий) по инклюзивному физкультурно-спортивному и патриотическому воспитанию населения различных возрастных групп с ОВЗИ | психологической адаптации к техническим средствам реабилитации |

| ***Показатели*** | ***Критерии оценивания*** | **Средства оценивания** |
|---|---|---|
| УК-2 - способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | | |
| *Знает:*<br>- методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта, включая | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br><br>Знает методическое обеспечение тренировочного и образовательного процессов в области АФК<br><br>Умеет определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения | Устный опрос<br>реферат |

| | | |
|---|---|---|
| современные методы и инновационные технологии<br><br>*Умеет:*<br>подбирать эффективные методы социально-психологической и социально-педагогической реабилитации несовершеннолетнего в соответствии с его актуальным состоянием, уровнем развития, возрастом, образованием, социальным статусом<br><br>*Имеет опыт* освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу (в т.ч. основанную на взаимодействии с животными) | Имеет опыт освоения и адекватного применения специальных технологий<br><br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br><br>Знает круг задач в рамках поставленной цели и оптимальные способы их решения, исходя из имеющихся ресурсов и ограничений;<br><br>Умеет подбирать эффективные методы социально-психологической и социально-педагогической реабилитации несовершеннолетнего в соответствии с его актуальным состоянием<br><br>Имеет опыт проведения с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, тренировок на основе комплекса общеразвивающих и имитационных упражнений<br><br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает современные методы и инновационные технологии в сфере АФК (в т.ч. основанные на взаимодействии с животными)<br><br>Умеет подбирать эффективные методы социально-психологической и социально-педагогической реабилитации в соответствии с уровнем развития, возрастом, образованием, социальным статусом реабилитанта<br><br>Имеет опыт освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу (в т.ч. основанную на взаимодействии с животными) | |
| ПК-3 - способен развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | | |
| *Знает:*<br>- основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, использования технических средств реабилитации реабилитации (в т.ч. основанные на взаимодействии человека и животных)<br><br>*Умеет:*<br>- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся<br><br>*Имеет опыт:* - разработки | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br><br>Знает основы практики использования технических средств реабилитации<br><br>Умеет развивать физические качества, обучать новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья<br><br>Имеет опыт обучения новым способам двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья<br><br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br><br>Знает основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, использования технических средств реабилитации<br><br>Умеет разрабатывать и реализовывать | Устный опрос<br>реферат |

| | | |
|---|---|---|
| рекомендаций и оказания помощи реабилитанту-инвалиду в организации реабилитационной среды, психологической адаптации к техническим средствам реабилитации (в т.ч. основанные на взаимодействии человека и животных) | индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития<br><br>Имеет опыт разработки рекомендаций и оказания помощи реабилитанту-инвалиду в организации реабилитационной среды, психологической адаптации к техническим средствам реабилитации реабилитации<br><br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает - основы практики эргономики, эрготерапии, кинезиотерапии, использования технических средств реабилитации (в т.ч. основанные на взаимодействии человека и животных)<br><br>Умеет разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся<br><br>Имеет опыт разработки рекомендаций и оказания помощи реабилитанту-инвалиду в организации реабилитационной среды, психологической адаптации к техническим средствам реабилитации реабилитации (в т.ч. при взаимодействии человека и животных) | |

**7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы**

**7.2.1. Формы текущего и итогового контроля**

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:
- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- написание и защита рефератов;
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Итоговый контроль:** зачет.

**7.2.2 Темы рефератов**

1. Инновационные методики АФК, основанные на взаимодействии человека и дельфина
2. Современные методики адаптивной верховой езды
3. Методы социально-психологической реабилитации, основанные на взаимодействии человека и животных
4. Методики двигательной реабилитации, основанные на взаимодействии человека и животных
5. Методики АФК с привлечением собаки при сенсорной депривации (слабовидящие, слепые)
6. Методики АФК, основанные на взаимодействии лошади и трудных подростков из социально-неблагополучных семей
7. Коррекционно-развивающие методики АФК, основанные на взаимодействии человека и животных
8. Технологии социальной реабилитации при аутизме, основанные на взаимодействии человека и животных
9. Методики АФК основанные на адаптивной верховой езде
10. Фелинопедагогическое воздействие в сфере АФК после перенесенного инфаркта миокарда
11. Канинпедагогическое воздействие в сфере АФК при синдроме Дауна
12. Иппопедагогические идеи в области АФК при ДЦП
13. Дельфинопедагогическое воздействие на больных с аутизмом в сфере АФК

14. Канинпедагогическое воздействие в сфере АФК после перенесенного инсульта
15. Иппотерапия и иппопедагогика в области АФК
16. Дельфинотерапия и дельфинопедагогика в области АФК
17. Канинпедагогические идеи в сфере АФК при последствиях ДЦП
18. Теоретические основы анималопедагогики в сфере АФК
19. Методики АФК для детей с расстройствами аутистического спектра, основанные на взаимодействии с кошкой
20. Фелинопедагогическое воздействие в сфере АФК при аутизме

*Правила оформления рефератов.* Работа оформляется на листах А4 (210х297 мм) 14 шрифтом с 1,5 строчным интервалом с соблюдением следующих размеров: верхнее – 20, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм.. Каждая строка не более 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Каждая страница должна быть пронумерована (первая страница – титульный лист без номера, вторая страница – «оглавление» под номером 2), номера страниц указывать на середине верхней части листа без точек и литерных знаков.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия подразделов – строчными. Заголовки пишутся по центру, отделяя их от текста сверху и снизу 3 интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, при этом не допускаются переносы.

Текст должен делиться на абзацы по смыслу. Абзац начинается с красной строки (отступ – 5 печатных знаков).

### 7.2.3. Вопросы к зачету

*Перечень вопросов для промежуточной аттестации:*

1. Эволюционно-биологические предпосылки конструктивного взаимодействия человека и прирученных животных
2. История взаимодействия человека и собаки в сфере АФК
3. Теоретические основы анималопедагогики в области АФК
4. Инновационные методики АФК, основанные на взаимодействии человека и дельфина
5. Современные методики АФК, основанные на взаимодействии БОЛЬНОГО человека и собаки
6. Эффективные методы социально-психологической реабилитации, основанные на взаимодействии человека и животных
7. Методики социально-педагогической реабилитации, основанные на взаимодействии человека и животных
8. Инновационные технологии образовательного процесса, основанные на взаимодействии человека и кошки
9. Обучение новым способам двигательной деятельности в сфере АФК, основанным на взаимодействии человека и лошади
10. Коррекционно-развивающие методики АФК, основанные на взаимодействии человека и животных
11. Коррекционно-развивающие технологии, основанные на взаимодействии человека и дельфина
12. Методики АФК для детей с расстройствами аутистического спектра, основанные на взаимодействии с кошкой
13. Фелинопедагогическое воздействие кошки на ребенка-инвалида в сфере АФК
14. Канинпедагогическое воздействие при синдроме Дауна в сфере АФК
15. Иппопедагогическое воздействие на больных ДЦП в сфере АФК
16. Дельфинопедагогическое воздействие в процессе АФК при аутизме
17. Канинпедагогическое воздействие в сфере АФК после перенесенного инфаркта миокарда
18. Теоретические основы анималопедагогики
19. Методики АФК с привлечением собаки при сенсорной депривации (слабовидящие, слепые)
20. Методики АФК, основанные на взаимодействии собаки и детей с задержкой психического развития
21. Методы физической реабилитации инвалидов, основанные на взаимодействии с дельфинами
22. Методики абилитации детей-инвалидов с помощью водной среды и морских животных
23. Эффекты конструктивного взаимодействия человека и лошади в сфере АФК
24. Комплексное воздействие животных на адаптацию человека
25. Правила безопасности при работе с лошадью
26. Правила безопасности при работе в дельфинарии
27. Правила безопасности при работе с собакой
28. Правила безопасности при работе с кошкой
29. Особенности подготовки инструктора – фелинолога для работы в сфере АФК
30. Особенности подготовки инструктора - кинолога для работы в сфере АФК
31. Особенности подготовки инструктора - ипполога для работы в сфере АФК

32. Особенности подготовки инструктора -дельфинолога для работы в сфере АФК
33.Формирование мотивации к двигательным действиям при работе с животными в сфере АФК
34. Роль родителей ребенка с ДЦП в процессе занятий адаптивной верховой ездой
35. Участие родителей ребенка-инвалида в процессе занятий АФК в дельфинарии
36. Работа с родителями инвалида в процессе занятий с собакой
37. Физическая реабилитация слепых при работе с собакой
38. Положительные эффекты, наблюдающиеся в процессе АФК, основанной на взаимодействии с собакой при аутизме
39. Абилитация детей с задержкой психического развития в процессе АФК с участием дельфина
40. Методика АФК после перенесенного инсульта, проводимая с участием специально обученной собакой

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Рекомендуемая литература (основная)*

1. Кривицкая Е.И. Адаптивная физическая культура, основанная на взаимодействии с животными: учебное пособие в 2-х частях. Часть 1: Теория и методики АФК с участием кошек и собак/Е. И. Кривицкая, Е.С. Каченкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. –168 с. ISBN 978-5-94578-186-3
2. Кривицкая Е.И. Адаптивная физическая культура, основанная на взаимодействии с животными: учебное пособие в 2-х частях. Часть 2: Теория и методики АФК с участием дельфина и лошади/Е. И. Кривицкая, Е.С. Каченкова. – Смоленск: СГАФКСТ, 2020. –154 с. ISBN 978-5-94578-186-0

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2014. - 304 с. — Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258

4. Евсеева О.Э Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие / О.Э Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. - М.: Советский спорт, 2010.-123 с.
5. Адаптивное физическое воспитание и спорт: пер. с англ. И.Андреева/под ред. Джозефа П. Винника. - Киев: Олимпийская литература, 2010
6. Современные методики физической реабилитации детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата: монография/ под ред. Н.А. Гросс. - М.: Советский спорт, 2005. - 235 с.
7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие /О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.
8.Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих: монография/ Р.А. Толмачев. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

**Электронные образовательные ресурсы**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев .— М. : Советский спорт, 2014 .— 304 с. — ISBN 978-5-9718-0714-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279258
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебник / С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016 .— 617 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329
3. Малышев А.И. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, Д.С. Поляков, А.А. Потапчук, ред.: С.П. Евсеев, ред.: С.Ф. Курдыбайло .— М. : Советский спорт, 2010 .— 487 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0369-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187915
4. Мугерман, Б.И. Физическая реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата: монография [Электронный ресурс] / Д.Б. Парамонова, Б.И. Мугерман .— 2011 .— 292 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242743
5. Ряпина, В.О. Физическая реабилитация детей с детским церебральным параличом [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / В.О. Ряпина .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 105 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229051

6. Современные проблемы общей и специальной педагогики [Электронный ресурс] : материалы Всерос. заочной науч.-практ. конф. с международ. участием / ред.: Т. В. Коротовских .— Сургут : РИО СурГПУ, 2015 .— 274 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/342270

7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев .— М. : Спорт, 2016 .— 385 с. : ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-18-3 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и семинарских занятий) и самостоятельной работы.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении семинарских заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом магистратуры так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины магистрам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами к экзамену (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для | Укомплектованы специализированной |

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| | занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комичева

63

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

# АДАПТИВНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»**
**Направленность (профиль подготовки): физическая реабилитация**

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс – 4
Семестр – 8
Итоговая форма контроля - зачет

Рабочую программу разработала:
Шляхтина А.А., преподаватель

Смоленск 2026

## СОДЕРЖАНИЕ


1. Выписка из ФГОС 3++……. 3
2. Результаты обучения по дисциплине……..... 4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….. 8
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 8
5. Содержание дисциплины…….. 9
   5.1. Количество часов по видам занятий……. 9
   5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 9
      5.2.1. Содержание лекционных занятий…… 11
      5.2.2. Содержание практических занятий……. 11
6. Самостоятельная работа студентов…….. 13
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…... 19
   7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины ……..…… 19
   7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы …… 23
      7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля ……. 23
      7.2.2. Темы рефератов …… 23
      7.2.3. Вопросы к зачёту…… 24
8. Перечень основной и дополнительной литературы……... 26
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…… 26
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 27
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины…….. 28
12. Приложение…….……..…… 31

## 1.Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Рабочая программа дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры» разработана в соответствии с ФГОС 3++, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 942.

Область профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

Типы профессиональных задач:

- педагогические
- развивающие
- реабилитационные (восстановительные)
- компенсаторные
- профилактические
- научно-исследовательские
- организационно-управленческие

Профессиональные стандарты (ПС):

01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель);

05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту;

05.015 – Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту.

Количество часов, отведенных на занятия лекционного типа в целом по дисциплине, должно составлять не более 50 процентов от общего количества часов аудиторных занятий, отведенных на реализацию Блока 1 структуры программы магистратуры (п. 6.7.).

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-3 – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

ПК-1 – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| **Результаты обучения по дисциплине** | **Соотнесенные профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>- соблюдение правовых, нравственных и этических норм, требований профессиональной этики;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);<br>- методы убеждения, аргументации своей позиции;<br>- техники эффективной коммуникации среабилитантами, в т.ч. с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другиминарушениями);<br>- сущностные характеристики и типологию лидерства;<br>- факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.<br>**Уметь:** | **01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)**<br>**A/03.6**<br>Развивающая деятельность.<br>**05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС**<br>B/04.6 – Управление | **УК-3** – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде. |

| | | |
|---|---|---|
| - эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе,участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;<br>- сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;<br>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;<br>- общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая их;<br>- развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другимиспециалистами по комплексной реабилитации;<br>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики;<br>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- осуществлять эффективныекоммуникации сподчиненными и делегировать полномочия;<br>- устанавливать педагогически | процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>**<u>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту</u>**<br>B/01.6<br>Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного возраста (далее - школьников) с ОВЗИ | |

| | | |
|---|---|---|
| целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>- применять технологии развития лидерских качеств и умений;<br>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы<br>**Иметь опыт:**<br>- решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности | | |
| **Знает:**<br>- методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;<br>- технические средства реабилитации;<br>- методы профессиональной диагностики профессионального отбора и подбора;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);<br>**Умеет:**<br>- оценивать индивидуальный прогресс реабилитанта;<br>- готовить методическое сопровождение активногоотдыха, физкультурного и спортивного | **<u>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС</u>**<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями | **ПК-1** – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, |

| | | |
|---|---|---|
| процессов в образовательной организации, организациииспортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта<br>**Имеет опыт:**<br>- по разработке краткосрочных и среднесрочных планов проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>- оценки эффективности применяемых методовоздоровительнойфизической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивнойкультуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностямиздоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп,разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- Руководство разработкой документации по установленному порядку;<br>- Помощь при необходимости реабилитанту-инвалидув организации реабилитационной среды,обустройстве его жизненного пространства,преодолении психологических барьеров прииспользовании реабилитационного оборудования,психологической адаптации к техническим средствамреабилитации. | здоровья | религиозных особенностей. |

## 3.Место дисциплины в структуре ОПОП

- «Адаптивные спортивные игры» относятся к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.ДВ.08.02.На освоение дисциплины отводится 108часов.
- Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения в области технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре, теория и организации адаптивной физической культуры.
- Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

## 4.Объём дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестры |
|---|---|---|---|
| | | | 4 |
| Контактная работа преподавателей с обучающимися | | 12 | 12 |
| Лекции | | - | - |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет, экзамен) | | 4 | зачет |
| Самостоятельная работа | | 96 | 96 |
| Общая трудоёмкость | Часы | 108 | |
| | ЗЕ | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практические | Лабораторные | Самостоятельная работа |
| Раздел 1. Теоретико-методические | 44 | - | 4 | - | - | 40 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| основы адаптивных спортивных игр. | | | | | | |
| Раздел 2. Основные виды адаптивных спортивных игр. | 60 | - | 4 | - | - | 56 |
| **Итого:** | **108** | | **8** | - | **-** | **96** |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

| Разделы и темы (модули) | Всего часов | Лекции | Семинарские занятия | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Раздел 1. Теоретико-методические основы адаптивных спортивных игр.** | **44** | **-** | **4** | **40** |
| 1.1. Теоретические предпосылки. Понятия и классификация профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре. | | - | - | 8 |
| 1.2. Классификация основных направлений развития адаптивного спорта. | | - | 2 | 8 |
| 1.3. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте. | | - | - | 8 |
| 1.4. Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.* | | | 2 | 8 |
| 1.5. Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта.* | | - | - | 8 |
| **Раздел 2. Основные виды адаптивных спортивных игр.** | **60** | **-** | **4** | **56** |
| 2.1. Лёгкая атлетика. | | - | - | 4 |
| 2.2. Лыжные гонки, биатлон. | | - | - | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.3. Адаптивная гребля. | | - | - | 2 |
| 2.4. Адаптивный сноубординг. | | - | - | 2 |
| 2.5. Баскетбол на колясках. | | - | - | 2 |
| 2.6. Бочче. | | - | 2 | 2 |
| 2.7. Велоспорт. | | - | - | 2 |
| 2.8. Дзюдо. | | - | - | 2 |
| 2.9. Горные лыжи. | | - | - | 2 |
| 2.10. Керлинг на колясках. | | - | - | 2 |
| 2.11. Конный спорт. | | - | - | 2 |
| 2.12. Ориентирование по тропам. | | - | - | 2 |
| 2.13. Парусный спорт. | | - | - | 2 |
| 2.14. Пара-каноэ. | | - | - | 2 |
| 2.15. Паратриатлон. | | - | - | 2 |
| 2.16. Пауэрлифтинг. | | - | - | 2 |
| 2.17. Пулевая стрельба. | | - | - | 2 |
| 2.18. Плавание. | | - | - | 2 |
| 2.19. Сидячий волейбол. | | - | - | 2 |
| 2.20. Следж хоккей. | | - | 2 | 2 |
| 2.21. Стрельба из лука. | | - | - | 2 |
| 2.22. Танцы на колясках. | | - | - | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2.23. Теннис на колясках. | | - | - | 2 |
| 2.24. Настольный теннис. | | - | - | 2 |
| 2.25. Фехтование. | | - | - | 2 |
| 2.26. Футбол 7*7 | | - | - | 2 |

*-интерактивные формы занятий

### 5.2.1.Содержание лекционных занятий

Лекций не предполагается

### 5.2.2.Содержание практических занятий

**Раздел 1. Теоретико-методические основы адаптивных спортивных игр.**

***Тема 2.Классификация основных направлений развития адаптивного спорта (2 часа).***

1. Основные виды адаптивного спорта.
2. Международные спортивные организации, курирующие виды паралимпийского спорта.
3. Виды адаптивного спорта, известные помимо паралимпийского, сурдлимпийского и специального олимпийского.
4. Международные спортивные организации, курирующие виды паралимпийского спорта.
5. Лица, участвующие в программах паралимпийского направления адаптивного спорта. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

***Тема 4.Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом (2 часа).***

1. Основные принципы классификаций в адаптивном спорте.Виды классификаций.Характеристику этих видов.
2. Система организации и проведения медицинской классификации.
3. Характеристику спортивно-функциональной классификации.
4. Переосвидетельствование спортсмена в адаптивном спорте.

5. Видахпаралимпийского адаптивного спорта, в которых спортивно-функциональная классификация не использует медицинскую классификацию.(УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

### *Раздел 2. Основные виды адаптивных спортивных игр.*

#### *Тема 6. Бочче(2 часа).*

1. Бочче как вид адаптивного спорта.
2. Правила и организация игры.
3. Классификация игроков. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

#### *Тема 20.Следж-хоккей (2 часа).*

1. Характеристика вида спорта.
2. Описание игры.
3. История спорта.
4. Правила игры.
5. Спортивная экипировка. (УК-3, ПК-1)

***Литература:*** *Основная: 1,2. Дополнительная:1,2.*

Изучение практических тем направлено на приобретение **ЗНАНИЙ** об (о):

- основных этапах и предпосылках становления и развития адаптивных спортивных игр;
- понятиях и классификации профессионально-ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре;
- эмоционально-ценностных отношениях в адаптивной физической культуре;
- направлениях адаптивного спорта;
- классификации видов адаптивного спорта, рекомендации по их использованию инвалидами различных нозологических групп;
- основные паралимпийскихвидах спорта, входящие в программы летних и зимних игр;
- тенденциях интеграции и дифференциации в адаптивном спорте;
- моделях соревновательной деятельности, применяемых в адаптивном спорте;
- принципах спортивно-медицинской классификации спортсменов-паралимпийцев ;

- паралимпийскомдвижении – основном направлении развития адаптивного спорта.
- спортивной тренировке – главном звене паралимпийских видов спорта.

**УМЕНИЙ** применять знания в области адаптивной физической культуры в профессиональной деятельности,

**НАВЫКА (ОПЫТА)**развития способности формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, самосовершенствоваться и самоактуализироваться и формирование компетенций: УК-3, ПК-1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

На самостоятельную работу студентов отводится 96 часа, которые необходимы для изучения учебного материала. Учебный материал систематизирован в виде 31 задания. Для каждого задания разработаны вопросы, необходимые для самоконтроля знаний.

| № п\п | Содержание работы Темы занятий | Количество часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | ***Теоретические предпосылки. Понятия и классификация профессионально – ориентированных видов двигательной деятельности в адаптивной физической культуре.*** Ориентировочная основа действия. «Опыт эмоционально – ценностных отношений» в адаптивной физической культуре. Перспективы применения радиального баскетбола для осуществления профессионально – ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности, а также развития новых видов адаптивного спорта. | 8 | Устный опрос, реферат |
| 2. | ***Классификация основных направлений развития адаптивного спорта.*** Какое основание для разделения различных видов адаптивного спорта на группы использовалось до 1986 года. Основание для разделения направлений адаптивного спорта на группы, возникшее в 1986 году. Отличие международных спортивных организаций | 8 | Письменный опрос, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | SOI и INAS-FID. | | |
| 3. | ***Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном сорте.*** Перспективы использования нетрадиционной модели соревнований в других направлениях адаптивного спорта. Процедура награждения спортсменов в соревнованиях по программе Специальной олимпиады. Проблема материального стимулирования спортсменов в нетрадиционной модели соревновательной деятельности. Что такое правило дивизионирования. Отличительные особенности нетрадиционной модели соревнований Специальной олимпиады. Характеристика социальной оценки соревновательной деятельности в традиционной модели. Главная функция соревнований в традиционной модели их организации и проведения. В каких направлениях адаптивного спорта используется традиционная модель соревнований? Отличительные черты традиционной модели соревновательной деятельности. | 8 | мультимедийное сообщение |
| 4. | ***Классификация лиц, занимающихся адаптивным спортом.*** Какие основные группы лиц, занимающихся адаптивным спортом, выделяются в известных классификациях? Виды паралимпийского адаптивного спорта, в которых спортивно-функциональная классификация не использует медицинскую классификацию. Термин «минимальный уровень поражения» в адаптивном спорте. Особенности спортивно-функциональных классификаций. | 8 | Устный опрос, мультимедийное сообщение |
| 5. | ***Паралимпийское движение – основное направление развития адаптивного спорта. Спортивная тренировка – главное звено паралимпийских видов спорта.*** Характеристика примерной структуры многолетнего процесса подготовки спортсмена. Классификация микроциклов | 8 | Устный опрос, мультимедийное сообщение |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | тренировки, разработанной Ю.Ф. Курамшиным. Суть интегральной подготовки. Техно-конструкторская подготовка спортсменов-паралимпийцев. Характеристика видов подготовки спортсменов-паралимпийцев. Особенности применения принципов спортивной тренировки для лиц с ограниченными возможностями здоровья. | | |
| 6. | ***Лёгкая атлетика.*** Какие дисциплины объединяет лёгкая атлетика? Когда лёгкая атлетика была включена в паралимпийские игры? Дисциплины лёгкой атлетики, представленные в паралимпийских играх. Наиболее значимые рекорды. | 4 | Письменный опрос, мультимедийное сообщение |
| 7. | ***Лыжные гонки, биатлон.*** С какого года появился лыжный спорт в паралимпийской программе. Классификация атлетов на классы. История массового развития лыжного спорта в России. Организация «адаптивного» биатлона. | 4 | Устный опрос, реферат |
| 8. | ***Адаптивная гребля***. В каком году адаптивная гребля была представлена в паралимпийской программе? Четыре класса лодок в адаптивной гребле. История развития адаптивной гребли. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 9. | ***Адаптивный сноубординг.*** Характеристика адаптивного сноубординга. Формат соревнований в адаптивном сноубординге. Что такое слинг-шот, сноубордкросс? Классификация спортсменов в адаптивном сноубординге. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 10. | ***Баскетбол на колясках.*** История развития баскетбола на колясках. Развитие баскетбола на колясках в нашей стране. Основные отличия от баскетбола. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 11. | ***Бочче.*** Бочче как вид адаптивного спорта. Правила и организация игры. Классификация игроков. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 12. | ***Велоспорт.*** История адаптивного велоспорта. Какие дисциплины в настоящее время включает в себя пара-велоспорт? | 2 | Устный опрос, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Классификация спортсменов. | | реферат |
| 13. | ***Дзюдо.*** История развития дзюдо. Описание паралимпийского дзюдо. Классификация. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 14. | ***Горнолыжный спорт.*** История. Возникновения. Характеристика горнолыжного спорта. Скоростной спуск. Супер-гигант. Слалом-гигант. Слалом. Комбинация. Классификация. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 15. | ***Керлинг на колясках***. Характеристика вида спорта. Описание игры. История спорта. Правила игры. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 16. | ***Конный спорт.*** История адаптивного конного спорта. Характеристика вида спорта. Классификация. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 17. | ***Ориентирование по тропам.*** Характеристика вида адаптивного спорта – ориентирование по тропам. Правила проведения соревнований. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 18. | ***Парусный спорт***. История паралимпийскошо парусного спорта. Классификация. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 19. | ***Пара-каноэ.*** История вида паралимпийского спорта – пара-каноэ. Классификационная система. Виды соревнований. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 20. | ***Паратриатлон.*** Паратриатлон как вид паралимпийского спорта. Классификация. Триатлон «Ironmen». | 2 | Устный опрос, реферат |
| 21. | ***Пауэрлифтинг.*** История адаптивного пауэрлифтинга. Правила пауэрлифтинга. Правила медицинской классификации. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 22. | ***Пулевая стрельба.*** История вида паралимпийского спорта – пулевая стрельба. Характеристика вида паралимпийского спорта – пулевая стрельба. Классификация. | 2 | Устный опрос, реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23. | ***Плавание.*** История вида спорта. Классификация. Правила соревнований. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 24. | ***Сидячий волейбол.*** История вида спорта. Отличия от волейбола здоровых людей. Правила соревнований. Классификация по группам. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 25. | ***Следж- хоккей.*** История вида адаптивного спорта - следж-хоккей. Оборудование. Классификация. Соревнования. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 26. | ***Стрельба из лука.*** История возникновения и развития вида адаптивного спорта. Оборудование. Классификация. Соревнования по стрельбе из лука. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 27. | ***Танцы на колясках.*** Спортивные танцы на коляске. Категории соревнований. Правила соревнований. Правила спортивного костюма. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 28. | ***Теннис на колясках.*** На какие классы подразделяются турниры по проведению тенниса? Кратко о виде паралимпийского спорта – теннис на колясках. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 29. | ***Настольный теннис.*** История возникновения и развития вида адаптивного спорта – настольного тенниса. Оборудование. Классификация. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 30. | ***Фехтование.*** История паралимпийского фехтования. Категории спортсменов. Федерация фехтования России. | 2 | Устный опрос, реферат |
| 31. | ***Футбол 7*7.*** История паралимпийского футбола. Описание игры. Классификация. | 2 | Устный опрос, реферат |
| | Итого | 96 | |

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы:**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ОСНОВНАЯ)

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— 159 с.: ил. — (Спорт без границ).— ISBN 978-5-9718-0460-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187913

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016.— 617 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ)

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенции |
|---|---|---|
| **УК-3** – способен осуществлять | **01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в** | **Знает (пороговый уровень):** - соблюдение правовых, нравственных и этических норм, |

| | | |
|---|---|---|
| социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | **<u>сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)</u>**<br>**А/03.6** Развивающая деятельность.<br>**<u>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС</u>**<br>В/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>**<u>05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту</u>**<br>В/01.6 Деятельность по физкультурно-спортивному воспитанию и (или) подготовке по видам адаптивного спорта детей школьного | требований профессиональной этики;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);<br>- методы убеждения, аргументации своей позиции;<br>- техники эффективной коммуникации с реабилитантами, в т.ч. с особыми потребностями здоровья (сенсорными, психическими и другими нарушениями);<br>- сущностные характеристики и типологию лидерства;<br>- факторы эффективного лидерства лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>- эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в том числе, участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;<br>- сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач;<br>- планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;<br>- общаться с детьми, детьми-инвалидами, признавать их достоинство, понимая и принимая |

| | | |
|---|---|---|
| | возраста (далее - школьников) с ОВЗИ | их;<br>- Развивать и поддерживать обмен профессиональными знаниями с другими специалистами по комплексной реабилитации;<br>- управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения, развития, воспитания, коррекции, компенсации и профилактики;<br>- анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, в том числе, паралимпийцев, сурдлимпийцев, специальных олимпийцев, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- осуществлять эффективные коммуникации с подчиненными и делегировать полномочия;<br>- устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности, в том числе, с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья;<br>- применять технологии развития лидерских качеств и умений;<br>- применять психологические приемы: постановка цели, сочетание |

| | | |
|---|---|---|
| | | видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-спортивной деятельности |
| **ПК-1** – способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | **<u>05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС</u>**<br>B/04.6 – Управление процессами методического обеспечения реабилитационной (восстановительной) деятельности с помощью средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | **Знает (пороговый уровень):**<br>- методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;<br>- технические средства реабилитации;<br>- методы профессиональной диагностики профессионального отбора и подбора;<br>- психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, состоянию здоровья, этническим и религиозным признакам и др.);<br>**Умеет (продвинутый уровень):**<br>- оценивать индивидуальный прогресс реабилитанта;<br>- готовить методическое сопровождение активного отдыха, физкультурного и спортивного процессов в образовательной организации, организации спортивной подготовки и других организациях, осуществляющих деятельность в области адаптивной физической культуры и спорта<br>**Имеет опыт (эталонный уровень):**<br>- по разработке краткосрочных и |

| | | |
|---|---|---|
| | | среднесрочных планов проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп<br>- оценки эффективности применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;<br>- Руководство разработкой документации по установленному порядку;<br>- Помощь при необходимости реабилитанту-инвалидув организации реабилитационной среды, обустройстве его жизненного пространства, преодолении психологических барьеров при использовании реабилитационного оборудования, психологической адаптации к техническим средствам реабилитации. |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для

освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

### 7.2.Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

Текущая аттестация - опрос, написание и защита рефератов и мультимедийных презентаций.
Промежуточная аттестация - контроль по разделам.
Итоговая аттестация - зачёт.

### 7.2.2. Темы рефератов

1. Лёгкая атлетика, бочче.
2. Лыжные гонки, парусный спорт.
3. Адаптивная гребля, конный спорт.
4. Адаптивный сноубординг, пара-каноэ.
5. Баскетбол на колясках, хоккей на электроколясках.
6. Горные лыжи, плавание.
7. Пауэрлифтинг, пулевая стрельба.
8. Волейбол сидя, настольный теннис.
9. Следж хоккей, стрельба из лука.
10. Теннис на колясках,фехтование.
11. Паратриатлон, керлинг на колясках.
12. Велоспорт, танцы на колясках.
13. Дзюдо,биатлон.
14. Футбол 5 на 5, регби на колясках.
15. Голбол, бобслей.

16. Бадминтон, футбол 7 на 7.

### 7.2.3. Вопросы к зачету

1. Ориентировочная основа действия. Трудности формирования ориентировочной основы действия в АФК.

2. Эмоционально-ценностные отношения в адаптивной физической культуре.

3. Основные понятия профессионально – ориентированных видов двигательной деятельности.

4. Основные виды адаптивного спорта. Их краткая характеристика.

5. Основные параолимпийские виды спорта, входящие в программы летних и зимних игр.

6. Цель, принципы, содержание игр Специальной Олимпиады (СО) для людей с нарушениями интеллекта. Виды спорта, применяемые в СО.

7. Спорт глухих и слабослышащих спортсменов, сходство и различия со спортом здоровых людей.

8. Тенденции интеграции и дифференциации в адаптивном спорте.

9. Отличительные черты традиционной модели соревновательной деятельности. Направления адаптивного спорта, в которых используется традиционная модель соревнований.

10. Отличительные особенности нетрадиционной модели соревнований Специальной олимпиады.

11. Правило дивизионирования.

12. Процедура награждения спортсменов в соревнованиях по программе Специальной олимпиады.

13. Основные принципы классификации в адаптивном спорте.

14. Виды классификаций, их характеристика.

15. Факторы, определяющие ведущие положения паралимпийского движения в мире.

16.Виды подготовки спортсменов-паралимпийцев.

17.Лёгкая атлетика, бочче.

18.Лыжные гонки, парусный спорт.

19.Адаптивная гребля, конный спорт.

20.Адаптивный сноубординг, пара-каноэ.

21.Баскетбол на колясках, хоккей на электроколясках.

22.Горные лыжи, плавание.

23.Пауэрлифтинг, пулевая стрельба.

24.Волейбол сидя, настольный теннис.

25.Следж хоккей,  стрельба из лука.

26.Теннис на колясках,фехтование.

27.Паратриатлон, керлинг на колясках.

28.Велоспорт, танцы на колясках.

29.Дзюдо,биатлон.

30.Футбол 5 на 5, регби на колясках.

31.Голбол, бобслей.

32.Бадминтон, футбол 7 на 7.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ОСНОВНАЯ)

1. Брискин, Ю.А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / С.П. Евсеев, А.В. Передерий, Ю.А. Брискин.— М.: Советский спорт, 2010.— 159 с.: ил. — (Спорт без границ).— ISBN 978-5-9718-0460-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187913

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М. : Спорт, 2016.— 617 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ)

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт) .— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

**Базы данных и электронно-библиотечные системы:**

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/
7. TheJournalofSportsScienceandMedicine (Спортивная наука и медицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

**Периодические издания:**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/

3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Для подготовки к занятиям, кроме основной и дополнительной литературы, целесообразно использовать методические рекомендации и пособия, изданные на кафедре. При изучении каждой темы следует ориентироваться на литературные источники и вопросы, рекомендуемые для самоподготовки.

**Правила оформления рефератов.** Работа оформляется на листах А4 (210х297 мм) 14 шрифтом с 1,5 строчным интервалом с соблюдением следующих размеров: верхнее – 20, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20 мм.. Каждая строка не более 60-65 знаков, включая интервалы между словами. Каждая страница должна быть пронумерована (первая страница – титульный лист без номера, вторая страница – «оглавление» под номером 2), номера страниц указывать на середине верхней части листа без точек и литерных знаков.

Названия глав пишутся прописными буквами, названия подразделов – строчными. Заголовки пишутся по центру, отделяя их от текста с верху и снизу 3 интервалами, точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся, при этом не допускаются переносы.

Текст должен делиться на абзацы по смыслу. Абзац начинается с красной строки (отступ – 5 печатных знаков).

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

## Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

# ПРИЛОЖЕНИЕ

**ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ**
**защиты реферата**

| № п/п | Наименование показателя | Выявленные недостатки и замечания | Оценка |
|---|---|---|---|
| I. КАЧЕСТВО РАБОТЫ | | | |
| 1. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 2. | Соответствие содержания работы заданию | | |
| 3. | Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы | | |
| 4. | Обоснованность и доказательность выводов | | |
| 5. | Общая оценка за выполнение | | |
| II. КАЧЕСТВО ДОКЛАДА | | | |
| 1. | Соответствие содержания доклада содержанию работы | | |
| 2. | Выделение основной мысли работы | | |
| 3. | Качество изложения материала | | |
| 4. | Общая оценка за доклад | | |
| III. ОТВЕТЫ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ РАБОТЫ | | | |
| 1. | Вопрос 1 | | |
| 2. | Вопрос 2 | | |
| 3. | Вопрос 3. | | |
| 4. | Общая оценка за ответы на вопросы | | |
| 5. | ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ЗА ЗАЩИТУ | | |

## Критерии оценки презентации

| Критерии оценивания | Максимальное количество баллов | Оценка преподавателя | Оценка группы | Итоговая оценка |
|---|---|---|---|---|
| Титульный слайд с заголовком | 5 | | | |
| Дизайн слайдов | 10 | | | |
| Использование дополнительных эффектов PowerPoint (смена слайдов, звук) | 5 | | | |
| Список источников информации | 5 | | | |
| Содержание | | | | |
| Широта кругозора | 15 | | | |
| Логика изложения материала | 15 | | | |
| Правильность и точность речи во время защиты презентации | 10 | | | |
| Организация | | | | |
| Текст хорошо написан | 10 | | | |
| Слайды представлены в логической последовательности | 15 | | | |
| Слайды распечатаны в формате А 4 | 10 | | | |
| Общие баллы | 100 | | | |

**Карта оценки способностей студента при выполнении письменной работы**

| **Характеристика письменного ответа по заданной теме** | **Балл Оценка** |
|---|---|
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном раскрытии проблемы.<br>Знание проблемы демонстрируется на фоне понимания ее в системе изучаемой науки и деятельности специалиста в области ФКиС.<br>Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента. | отлично |
| Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность знаний, проявляющаяся в свободном оперировании изучаемыми понятиями<br>Письменный ответ формулируется в терминах науки, логичен, доказателен, демонстрирует профессионально-педагогическую позицию студента.<br>Допущены ошибки в формулировке проблемы, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. | хорошо |
| Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемой проблемы, вследствие непонимания студентом ее существенных и несущественных признаков. В ответе отсутствуют выводы.<br>Письменная работа требует поправок, коррекции. | удовлетвори тельно |
| Дан неполный ответ (или ответ отсутствует), представляющий собой разрозненные отрывочные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определении проблемы<br>Присутствует нелогичность изложения. Письменный текст оформлен с орфографическими ошибками. Отсутствуют выводы. | неудовлетво рительно |

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ**
основной профессиональной образовательной программы

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

***Направленность (профиль программы ):*** «Физическая реабилитация»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная
Курс - 4
Семестр – 8
Итоговая форма контроля- зачет

Рабочую программу разработала:
Федорова Н.И., д. п. н., доцент

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта ……..3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 3
3. Место дисциплины в структуре ООП……. 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 5
5. Содержание дисциплины…… 6
5.1. Количество часов по видам занятий…… 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий…….. 6
6. Самостоятельная работа студентов……..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 11
7.1.Этапы формирования компетенций ……11
7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……11
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы……13
8. Перечень основной и дополнительной литературы……...15
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……16
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……16
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……18

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениям и в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)** утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.20157 № 942.

**Области профессиональной деятельности** и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;

развивающий;

реабилитационный (восстановительный);

компенсаторный;

научно-исследовательский.

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть **сформированы компетенции**:

УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

ПК-2 Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знает** | | |
| -Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики | 01.001- Педагог А/01.6 | УК-4 |
| - Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов | 01.001- Педагог А/01.6 | УК-3 |
| -Средства, формы и методы занятий, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре | 05.004 - И-М по АФК С/01.5 | ПК-2 |
| **Умеет** | | |
| - Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде; | 01.001- Педагог А/01.6 | УК-3 |

| | | |
|---|---|---|
| - Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании<br>- Осуществлять эффективные коммуникации делегировать с подчиненными полномочия | 05.004 - И-М по АФК D//01.6 | УК-4 |
| - Планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре; | 05.004 - И-М по АФК C/01.5 | ПК-2 |
| **Имеет опыт** | | |
| - Планирование и проведение учебных занятий; | 01.001- Педагог A/01.6 | УК-3 |
| - Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению; | 01.001- Педагог A/01.6 | УК-4 |
| - Оценка эффективности работы в области организации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) | 05.004 - И-М по АФК D/01.6 | ПК-2 |

## 3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Работа с родителями детей-инвалидов» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, дисциплина по выбору учебного плана Б1.В.ДВ.09.01, дисциплина изучается на 4 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|
| | | 8 |
| ***Контактная работа преподавателей с*** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***обучающимися*** | | 12 | 12 |
| Лекции | | - | - |
| Семинары | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | 4 | 4 |
| ***Самостоятельная работа*** | | 96 | 96 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | |
| | **ЗЕ** | 3 | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинар. занятия | Самост. работа |
| Раздел 1. Основные проблемы семей, воспитывающих детей инвалидов и подходы к их изучению | 60 | - | 4 | 56 |
| Раздел 2. Психолого-педагогическая поддержка семей, имеющих детей инвалидов | 44 | - | 4 | 40 |
| Всего (включая 4 часа на итоговый контроль)**:** | 108 | - | 8 | 96 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1. Содержание семинарских занятий (8 часов)

**Раздел 1. Основные проблемы семей, воспитывающих детей инвалидов и подходы к их изучению**

**Тема 1. Основные проблемы семей, воспитывающих ребенка инвалида.**

Медицинские проблемы, экономические проблемы, проблема воспитания, обучения и ухода за больным ребенком, социально-профессиональные проблемы семьи, психологические проблемы. Психологический климат в семье ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Социальная адаптация и реабилитация семьи в ситуации рождения ребенка инвалида.

**Изучение темы направлено на приобретение**
Знаний: Принципы работы в коллективе;
Умений: применять методики для определения психологического типа родителей детей-инвалидов; учитывать особенности типов личности родителей детей-инвалидов при взаимодействия с ними;
Навыков: навыками работы в коллективе .
(*УК-3,УК-4, ПК-2*) Литература: основная 1; дополнительная 1,2

**Тема 2. Родительские позиции, детские роли и стили воспитания в семье ребенка инвалида.**

Определение родительского отношения, родительских установок и стиля семейного воспитания. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты родительского отношения. Типология родительского отношения: неприятие, гиперсоциализация, эгоцентризм, потворство, гиперпротекция, доминирование, эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность, жестокое обращение, безнадзорность, безразличие, гиперопека, сверхтребовательность, устойчивость, активная любовь.

**Изучение темы направлено на приобретение**
Знаний: Особенности применения простейших психологических приемов;
Умений: формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, совершенствоваться и самоактуализироваться;
Навыков: навыками формирования ценностей адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
(*УК-3,УК-4, ПК-2*) Литература: основная 1; дополнительная 1,2

**Раздел 2. Психолого-педагогическая поддержка семей, имеющих детей инвалидов**

**Тема 1. Содержание психологической помощи семье ребенка инвалида.**

Основные концептуальные положения. Цели, задачи и принципы психологической коррекционной работы с семьей ребенка с отклонениями в развитии. Организационные основы психологической коррекционной работы с семьями, воспитывающими детей инвалидов. Психологическое консультирование родителей детей с отклонениями в развитии в медицинском учреждении. Организационные аспекты деятельности и задачи специальных дошкольных учреждений в работе с семьями воспитанников.

**Изучение темы направлено на приобретение**
Знаний: Особенности применения простейших психологических приемов;
Умений: применять методики для определения психологического типа родителей детей-инвалидов; учитывать особенности типов личности родителей детей-инвалидов при взаимодействия с ними;
Навыков: навыками работы в коллективе .

(*УК-3,УК-4, ПК-2*) Литература: основная 1; дополнительная 1,2

**Тема 2. Межведомственное взаимодействии в работе с семьей, воспитывающей ребенка инвалида.**

Специальная школа (реабилитационный центр) и семьи воспитанников. Образовательно-просветительская работа с родителями. Административно-информационный блок. Медицинский блок. Педагогический блок. Блок социально-правовой поддержки. Психологический блок.

**Изучение темы направлено на приобретение**

Знаний: Принципы и средства формирования здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, совершенствоваться и самоактуализироваться;

Умений: формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их способности вести самостоятельную жизнь, совершенствоваться и самоактуализироваться;

Навыков: навыками формирования ценностей адаптивной физической культуры, здорового образа жизни у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

(*УК-3,УК-4, ПК-2*) Литература: основная 1; дополнительная 1,2

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **Раздел (Модуль) 1.** | | | |
| **1** | Социальная адаптация и реабилитация семьи в ситуации рождения ребенка инвалида. | 8 | Опрос |
| 2 | Типология родительского отношения: неприятие, гиперсоциализация, эгоцентризм, потворство, гиперпротекция, доминирование, эмоциональное отвержение, повышенная моральная ответственность, жестокое обращение, безнадзорность, безразличие, гиперопека, сверхтребовательность, устойчивость, активная любовь. | 8 | Опрос |
| 3 | «Трех осевая классификация проблемных семей». «Круговая модель» Д. Ольсона. | 10 | Реферат |
| 4 | Этапы диагностического изучения семьи. | 10 | Опрос |
| 5 | Организационные основы психологической | 10 | Опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | коррекционной работы с семьями, воспитывающими детей инвалидов. | | |
| **6** | Образовательно-просветительская работа с родителями. | 10 | Реферат |
| 7 | Консультирование семьи по поводу сложностей во взаимоотношениях с детьми. | 10 | Опрос |
| 8 | Тренинговая работа с семьей. | 10 | Реферат |
| 9 | Модель «сотрудничество» как оптимальная форма воспитания ребенка инвалида. | 10 | Опрос |
| 10 | Механизмы коррекционного воздействия: эмоциональное отреагирование, расширение сферы осознания своей проблематики, отработка новых приемов и способов поведения. | 10 | Опрос |
| | Итого | 96 | |

Основная литература

1. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 617 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

Дополнительная литература

1. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под общ.ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2007. - 291 с.: ил.

2. Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов [Текст]: учебник / под общ.ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2007. - 448 с.: ил.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | *Знает* - - Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов;<br>*Умеет* – Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде<br>*Имеет опыт* - Планирование и проведение учебных занятий; |
| УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение | *Знает* - - Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики<br>*Умеет* – Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании<br>-Осуществлять эффективные |

| | | |
|---|---|---|
| | | коммуникации делегировать с подчиненными полномочия<br>*Имеет опыт -*<br>Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению; |
| ПК-2 Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | 05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре<br>С/01.5 Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре (ЛФК) и общей физической подготовке (ОФП) с членами спортивной сборной команды Российской Федерации по адаптивному спорту (спортивной дисциплине) | *Знает* - Средства, формы и методы занятий, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре<br>*Умеет –* Планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре;<br>*Имеет опыт -* Оценка эффективности работы в области организации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) |

7.1.1. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | | |
| Знает - - Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов; | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br>Знает - Нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи<br>Умеет - Объективно оценивать знания обучающихся на основе | Устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| Умеет – Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде<br>Имеет опыт - Планирования и проведение учебных занятий | тестирования и других методов контроля в<br><br>соответствии с реальными учебными возможностями детей<br>Имеет опыт – Формирования мотивации к обучению<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - роль и место образования в жизни личности и общества,<br>Умеет - Использовать и апробировать специальные подходы к обучению,<br>Имеет опыт – Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает - Приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законов и иных нормативных правовых актов;<br>Умеет - Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде<br>Имеет опыт – Планирования и проведение учебных занятий | |
| УК-4 Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | | |
| Знает - Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а | **Пороговый уровень** Знает - Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности,<br>Умеет - Разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии,<br>Имеет опыт – Объективная оценка | Устный опрос, реферат с презентацией |

| | | |
|---|---|---|
| также основы их психодиагностики<br>Умеет – Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании<br>-Осуществлять эффективные коммуникации делегировать с подчиненными полномочия<br>Имеет опыт - Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению; | знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - Пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения<br>Умеет - Организовывать различные виды внеурочной деятельности<br>Имеет опыт – Осуществления контроля и оценки учебных достижений,<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает - Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики<br>Умеет – Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе с особыми потребностями в образовании<br>-Осуществлять эффективные коммуникации делегировать с подчиненными полномочия<br>Имеет опыт - Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению; | |
| ПК-2 Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | | |
| Знает - Средства, формы и методы занятий, классификация | **Пороговый уровень**<br>Знает - Теорию и методику адаптивной физической культуры,<br>Умеет - Планировать групповое | Устный опрос, реферат с презентацией |

| | | |
|---|---|---|
| физических упражнений в лечебной физической культуре<br>Умеет – Планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре;<br>Имеет опыт - Оценка эффективности работы в области организации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) | или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре,<br>Имеет опыт – Проведения занятия по адаптивной физической культуре согласно разработанному плану<br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br>Знает - Основы коррекционной педагогики<br>Умеет - Самостоятельно проводить занятия по адаптивной физической культуре,<br>Имеет опыт – Регулирования физической нагрузки занимающихся<br>**Эталонный уровень** (отлично):<br>Знает - Средства, формы и методы занятий, классификация физических упражнений в лечебной физической культуре<br>Умеет – Планировать групповое или индивидуальное занятие по адаптивной физической культуре;<br>Имеет опыт - Оценка эффективности работы в области организации активного отдыха лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) | |

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

А. Текущая аттестация (учет посещаемости занятий, устный опрос, написание рефератов);

В. Промежуточная аттестация (учет посещаемости занятий, оценка знаний по пройденным материалам теоретического разделов программы);

## Примерный перечень вопросов к зачету

1. Особенности детско-родительских отношений в семьях, воспитывающих ребенка с отклонениями в развитии.
2. Эмоциональное отношение родителей к ребенку с отклонениями в развитии.
3. Кризисные состояния родителей в связи с рождением ребенка с нарушениями в развитии.
4. Особенности отношения сиблингов к детям с нарушениями в развитии.
5. Особенности психологической помощи с родителями, воспитывающими детей с ограниченными возможностями здоровья.
6. Социально-психологические характеристики семьи, воспитывающей ребенка с отклонениями в развитии.
7. Социально-психологические аттитюды к людям с ограниченными возможностями здоровья.
8. Роль отца в воспитательном процессе ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
9. Особенности переживания матери и отца в ситуации рождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
10. Психологическое консультирование родителей детей с отклонениями в развитии в медицинском учреждении.
11. Личностные характеристики родителей детей с отклонениями в развитии.
12. Особенности мотивационно-потребностной сферы и ценностных ориентаций родителей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии.
13. Связь стиля семейного воспитания и личностных особенностей ребенка с нарушениями в развитии.
14. Особенности отношения к детям с ограниченными возможностями студентов различного профиля.
15. Отношение медицинских работников к детям с ограниченными возможностями.
16. Особенности эмоционально-личностной сферы ребенка, имеющего отклонения в развитии.
17. Роль отца в воспитании ребенка с ограниченными возможностями здоровья.
18. Связь стилей родительского воспитания и личностных особенностей детей с отклонениями в развитии
19. Психотерапевтический ресурс родительского клуба для семей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья.
20. Методы психокоррекционной работы с родителями детей с отклонениями в развитии.
21. Психологические условия интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательные учреждения.

22. Социализация детей с нарушениями в развитии в детском коллективе.

23. Особенности работы с родителями воспитанников в специальных школах и реабилитационных центрах.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

2.Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник / С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 617 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-42-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641329

Дополнительная литература

1.Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебник / под общ.ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Советский спорт, 2007. - 291 с.: ил.

2.Теория и организация адаптивной физической культуры. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов [Текст]: учебник / под общ.ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - 3-е изд., стер. - Москва: Советский спорт, 2007. - 448 с.: ил.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmed.ru/

7. World Anti-Doping Agency «WADA» [Электронныйресурс].- Режим доступа:https://www.wada-ama.org/

8. Национальная антидопинговая организация «РУСАДА»[Электронный ресурс].- Режим доступа:http://rusada.ru/

9. TheJournalofSportsScienceandMedicine (Спортивнаянаукаимедицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации. Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1. Учебная доска для мела настенная. |

# Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»

Кафедра безопасности жизнедеятельности

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
«05» мая 2026 г.
протокол № 10
Заведующий кафедрой А.П. Мартофляк

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе и молодежной политике
А.В. Мазурина
«06» мая 2026 г.

Рабочая программа по дисциплине

# КОМПЛЕКСНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

основной профессиональной образовательной программы

**по направлению подготовки 49.03.02 «Адаптивная физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)»**

***Направленность (профиль программы):* «Физическая реабилитация»**

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: заочная

Курс – 4

Семестр – 8

Итоговая форма контроля – зачет

Рабочую программу разработал:
Мелихов В.В., доцент
Бышевская А.В.,к.г.н.

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

1.Выписка из федерального государственного образовательного стандарта.....**Ошибка! Закладка не определена.**
2.Результаты обучения по дисциплине.....4
3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы..7
4.Объем дисциплины и виды учебной работы .....7
5.Содержание дисциплины .....8
5.1.Количество часов по видам занятий .....8
5.2.Содержание дисциплины по видам занятий .....9

5.2.1.Содержание лекционных занятий…… 9
5.2.2.Содержание практических занятий…….……28
6.Самостоятельная работа студентов……..32
7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации…….. 34
7.1.Этапы формирования компетенций……. 34
7.2.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……34
7.3.Типовые контрольные задания или иные материалы……. 35
7.3.1.Формы текущего, промежуточного и итогового контроля……. 35
7.3.2.Тестовые задания дисциплины…….. 36
7.3.3.Вопросы к зачёту (экзамену)……..40
8.Перечень основной и дополнительной литературы……43
9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины…… 44
10.Методические указания для учащихся по освоению дисциплины……. 45
11.Материально-техническое обеспечение дисциплины ……..….46
12. Лицензионное программное обеспечение…….47

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки ***49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адаптивная физическая культура)*** утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от *19.09.2017 г. № 942 (*редакция от 27 февраля 2023 года (с учётом приказов № 1456, № 83, № 662 и № 208).

***Область профессиональной деятельности выпускника.***

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению ***задач профессиональной деятельности следующих типов***:

- педагогическая;
- развивающая;
- реабилитационная (восстановительная);
- компенсаторная.

*Профессиональные стандарты* **(ПС)**

- 01.001 – Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) (ПОО)

- 05.004 Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту (ИМ) (редакция от 7 августа 2025 г. № 484 н)

- 05.015 Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту (ТП) (редакция от 7 августа 2025 г. № 482 н)

## 2. Результаты обучения по дисциплине

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.

Изучение дисциплины направлено на приобретение бакалавром знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знает:**<br>**-**основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;<br>- основные и актуальные для современной системы образования теории обучения, воспитания и развития детей младшего школьного возрастов;<br>-основы законодательства о правах ребенка, законы в сфере образования и федеральные государственные образовательные стандарты общего образования-<br>-законы Российской Федерации и нормативные акты по защите прав ребенка и обеспечению его безопасности, «Конвенцию о правах ребенка»; - основные опасные ситуации, возникающие во время учебного процесса и во внеурочное время и способы защиты от них;<br>- особенности опасностей для детей различных возрастных групп; - алгоритм безопасного поведения в | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6.<br>Воспитательная деятельность А/02.6<br>Развивающая деятельность А/03.6. | УК-8 |

| | | |
|---|---|---|
| опасных и чрезвычайных ситуациях; - основные неотложные состояния и способы первой помощи; | | |
| - особенности детского травматизма и превентивные меры защиты. | | |

| | | |
|---|---|---|
| **Умеет**:<br>- владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность;<br>- защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;<br>- владеть профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья;<br>-организовывать виды деятельности, осуществляемые в раннем и дошкольном возрасте: предметная, познавательноисследовательская, игра (ролевая, режиссерская, с правилом), продуктивная; конструирование, создания широких возможностей для развития свободной игры детей, в том числе обеспечения игрового времени и пространства;<br>- применять методы физического, познавательного и личностного развития детей раннего и дошкольного возраста в соответствии с образовательной<br>программой организации;<br>-раскрыть основные подходы государства, общества и администраций различного уровня по обеспечению комплексной<br>безопасности детей;<br>-дать общее представление опасностей, характеристику угроз опасностей и рисков, наиболее часто встречающихся и влияющих на безопасность детей;<br>-рассмотреть правовую деятельность государства по обеспечению комплексной безопасности как наиболее значимой деятельности в современных условиях. | | |
| **Имеет опыта деятельности:**<br>- владения основными методами защиты детей и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий. | | |

## 3.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Комплексная безопасность детей» (Б1.В.ДВ.09.02) включена в состав обязательно части Блока Б1.В «Дисциплины (модули)» и относится к дисциплинам по выбору «Учебного плана основной образовательной программы по направлению подготовки 49.03.02 «Адаптивная физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)». Профиль «Физическая реабилитация». Дисциплина является дисциплиной по выбору для освоения обучающимися.

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 4 курсе заочной формы обучения в 8 семестре.

Виды промежуточной аттестации:8 семестр – зачёт.

Для успешного освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, получаемые при изучении дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности» (5), «Первая медицинская помощь» (2), «Основы информационной безопасности» (5).

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

### Распределение учебного времени по семестрам и видам учебных занятий

Таблица 1

| **Вид учебной работы** | | **Всего часов** | **Семестр** |
|---|---|---|---|
| | | | **8** |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 8 | 8 |
| Лекции | | - | - |
| Практические занятия | | 6 | 6 |
| Семинары | | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа | | 96 | 96 |
| Промежуточная аттестация: зачёт | | 4 | зачёт 108 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 108 | |
| | **ЗЕ** | 3 | 3 |

Реализация компетентностного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

**Рабочая программа дисциплины** построена по **модульно-блочному принципу**. Под модулем понимается **укрупненная логико-понятийная тема**, характеризующаяся общностью используемого понятийнотерминологического аппарата. Для удобства студентов **каждая тема тематического плана** представляет собой учебный модуль. При этом модуль может состоять из одного-двух и более учебных занятий.

Таблица 2

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Семинары | Практич. занятия | Лаборат. работы | Самост. работа |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| **8семестр** | | | | | | |
| Тема1. Международноправовые основы защиты детей в условиях военных и террористических действий. | 8 | | | - | | 8 |
| Тема 2.Социальноправовые основы защиты детей в случаях домашнего насилия. | 10 | | - | - | | 10 |
| Тема 3. Социальная защита детей РФ. | 13 | | - | 1 | | 12 |
| Тема 4. Информационная защита детей и подростков | 11 | | - | 1 | | 10 |
| Тема 5. Защита интересов матери и ребенка по | 13.5 | | 1 | 0.5 | | 12 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| действующему законодательству РФ | | | | | | |
| Тема 6. Теоретические аспекты проблемы социальной защиты детей, оставшихся без попечения родителей. | 8.5 | | - | 0.5 | | 8 |
| Тема 7. Безопасность ребенка дома. | 8.5 | | - | 0.5 | | 8 |
| Тема 8. Образование и защита детства. Ликвидация беспризорности. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков. | 10 | | 1 | 1 | | 8 |
| Тема 9. Практические методы защиты детей от педофилов. | 8.5 | | - | 0.5 | | 8 |
| Тема 10. Проблемы полового воспитания подростков. | 7 | | - | 1 | | 6 |
| Тема 11. Безопасность детей подростков на дороге. | 6 | | | - | | 6 |
| Зачёт | 4 | | | | | |
| **Всего** | **108** | **-** | **2** | **6** | | **96** |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

При изучении разделов дисциплины «Комплексная безопасность детей» со студентами проводятся занятия лекционного типа по следующей тематике:

**Тема 1. Международно-правовые основы защиты детей в условиях военных и террористических действий.**

Международное гуманитарное право, его основные принципы и правила. Особая защита детей в возрасте до 15 лет. Организация призыва в вооруженные силы РФ. Терроризм – понятие, виды, угрозы.

Учебные вопросы:

1. Международное гуманитарное право, его основные принципы и правила.

2. Защита детей в возрасте до 15 лет.
3. Организация призыва в ВС РФ.
4. Терроризм – понятие, виды, угрозы.

**Изучение темы 1 направлено на приобретение:**

**Знаний:** международно-правовых основ защиты детей в условиях военных и террористических действий

**Умений:** мероприятий организации призыва в вооруженные силы РФ.

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей.

**Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 2. Социально-правовые основы защиты детей в случаях домашнего насилия.**

«Конвенция о правах ребенка». Защита ребёнка от сексуальной эксплуатации и сексуального совращения. Правовые нормы, направленные на защиту детей от насилия и пренебрежения. Уголовный кодекс РФ, основные статьи направленные на защиту ребенка, ответственность родителей.

Учебные вопросы:

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Защита ребёнка от сексуальной эксплуатации, совращения. Правовые нормы для защиты детей от насилия и пренебрежения.
3. Уголовный кодекс РФ, основные статьи направленные на защиту ребёнка, ответственность родителей.

**Изучение темы 2 направлено на приобретение:**

**Знаний:** социально-правовых основ защиты детей в случаях домашнего насилия.

**Умений:** анализировать уголовный кодекс РФ,

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 3. Социальная защита детей РФ.**

Декларация прав ребенка. Социальная защита детства как важнейший фактор экономического, социального, культурного развития общества, и основа социальной политики государства.

Учебные вопросы:

1. Декларация прав ребёнка.

2. Социальная защита детства как фактор развития общества.
3. Основа социальной политики государства.

**Изучение темы 3 направлено на приобретение:**

**Знаний:** социально-правовых основ защиты детства.

**Умений:** анализировать Декларацию прав ребёнка в РФ.

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей.

**Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 4. Информационная защита детей.**

Интернет и угрозы личной безопасности: кража идентификационных сведений, мистификация, нежелательная почта (спам). Доступ к файловой системе (папкам). Утечка информации через электронную почту. Социальная инженерия. Фишинг. Меры безопасности при работе с электронной почтой.

Основные угрозы безопасности детей в Интернете: киберхулиганы, злоупотребление общим доступом к файлам, хищники, неприличный контент, вторжение в частную жизнь. Повышение уровня общей безопасности при работе в сети. Советы по безопасности при работе на общедоступном компьютере. ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Учебные вопросы:

1. ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
2. Основные угрозы безопасности детей в Интернете.
3. Повышение уровня общей безопасности при работе в сети.

**Изучение темы 4 направлено на приобретение:**

**Знаний:** по информационной защите детей.

**Умений:** анализировать ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 5. Защита интересов матери и ребенка по действующему законодательству РФ.**

Материнство и детство. Всеобщая декларация прав человека. Демографическая политика России.

Учебные вопросы:

1.Защита материнства и детства в РФ.

2.Всеобщая декларация прав человека.

3.Демографическая политика России. **Изучение**

**темы 5 направлено на приобретение:**

**Знаний:** по положениям защиты интересов матери и ребенка по действующему законодательству РФ.

**Умений:** анализировать Всеобщую декларацию прав человека.

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 6. Теоретические аспекты проблемы социальной защиты детей, оставшихся без попечения родителей.**

Современная теория социальной работы, ее цели в области регулирования правовых, экономических отношений человека с обществом и оказание ему помощи в преодолении возникших проблем. Адаптация детей сирот, оказавшихся без попечения родителей.

Учебные вопросы:

1. Социальная работа в РФ.
2. Адаптация детей, оставшихся без попечения родителей.

**Изучение темы 6 направлено на приобретение:**

**Знаний: с**овременную теорию социальной работы, ее цели в области регулирования правовых, экономических отношений человека с обществом и оказание ему помощи в преодолении возникших проблем.

**Умений:** анализировать Всеобщую декларацию прав человека.

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 7. Безопасность ребёнка дома.**

Пожарная безопасность. Основные принципы безопасного жилища.

Телефонные мошенники и ребенок.

Учебные вопросы:

1. Пожарная безопасность дома.
2. Основные принципы безопасного жилища.
3. Ребёнок и мошенники.

**Изучение темы 7 направлено на приобретение:**

**Знаний:** основные составляющие безопасности ребёнка дома.

**Умений:** анализировать Всеобщую декларацию прав человека.

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 8. Образование и защита детства. Ликвидация беспризорности. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.**

Медицинское обеспечение учащихся и воспитанников образовательных учреждений. Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков - одно из важных направлений деятельности образовательного учреждения.

Учебные вопросы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.
2. Ликвидация беспризорности.
3. Защита детства.

**Изучение темы 8 направлено на приобретение:**

**Знаний:** положений образования и защиты детства.

**Умений:** организации правильного, сбалансированного питания детей и подростков

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 9. Практические методы защиты детей от педофилов.**

Правила поведения в обществе незнакомых людей. Контроль родителей за использованием Интернет ресурсов. Общественное отношение к проблемам педофилии.

Учебные вопросы:

1. Защита детей от сексуального домогательства.
2. Контроль за использованием детьми интернет ресурсов.
3. Общественное отношение к проблемам педофилии. **Изучение темы 9 направлено на приобретение:**

**Знаний:** правил поведения в обществе незнакомых людей. **Умений:** организации контроля родителей за использованием Интернет ресурсов.

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 10. Проблемы полового воспитания подростков.**

Анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы мужчин и женщин. Подростковый возраст и половое созревание. Симпатия, влюбленность, любовь, сексуальность. Зигмунд Фрейд и его теория психосексуального развития индивидуума. Формирование и динамика сексуальности. Психосексуальное развитие: составляющие и факторы, влияющие на его развитие. Этапы подростковой сексуальности. Формы подросткового сексуального поведения.

Учебные вопросы:

1. Подростковый возраст и половое созревание.
2. Опасности переходного возраста.
3. Психосексуальное развитие: составляющие и факторы, влияющие на его развитие.

**Изучение темы 10 направлено на приобретение:**

**Знаний:** анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы мужчин и женщин. Зигмунд Фрейд и его теория психосексуального развития индивидуума.

**Умений:** организации контроля родителей за использованием Интернет ресурсов.

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

**Тема 11. Безопасность детей и подростков на дороге.**

Скорость движения, плотность транспортных потоков Обеспечение безопасности движения становиться как важная государственная задача. Правила дорожного движения, безопасное поведение на улицах, дорогах, в транспорте.

Учебные вопросы:

1. Правила поведения детей на дороге.
2. Правила предоставления к управлению транспортными средствами детям и подросткам.
3. Безопасное поведение детей на улицах, в транспорте.
4. **Изучение темы 11 направлено на приобретение:**

**Знаний:** основных положений безопасности детей и подростков на дороге.

**Умений:** применять правила дорожного движения, безопасное поведение на улицах, дорогах, в транспорте.

**Опыта практической работы:** организовывать безопасность детей. **Формирование компетенций:** УК-8.

### 5.1.2. Содержание практических занятий

В ходе практической работы осуществляется закрепление и углубление теоретических знаний, полученных в период проведения лекционных занятий. Эти знания необходимы для качественного выполнения профессиональных обязанностей бакалавра, развития и совершенствования навыков его профессиональной деятельности.

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Комплексная безопасность детей», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности обучаемых на практических занятиях по «Комплексная безопасность детей» используются следующие методы:

1.Творческие задания.

Работа в малых группах.

Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры).

4.Использование общественных ресурсов (публикации в прессе или информация, размещенная в интернете о чрезвычайных ситуациях различного характера).

5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток-шоу», дебаты). Разрешение проблем выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинноследственного анализа проблемы).

8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс-технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются бытовые и спортивные ситуации различной направленности:

ситуации, проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуацииупреждения, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов. При формировании кейса широко используются художестственнопублицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете. Педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья должны обязательно сочетаться с их психологическим сопровождением и созданием психологически комфортных условий обучения в интегрированных группах. Для оптимизации данного процесса в образовательные технологии можно включать:

- проведение социально-психологических тренингов для развития коммуникативных, творческих навыков и умений; обучение студентов с инвалидностью приемам саморегуляции; проведение комплексных диагностических исследований студентов с ограниченными возможностями здоровья с целью изучения динамики личностных изменений.

**Тема 1. Международно-правовые основы защиты детей в условиях военных и террористических действий.**

Международное гуманитарное право, его основные принципы и правила. Особая защита детей в возрасте до 15 лет. Организация призыва в вооруженные силы РФ. Терроризм – понятие, виды, угрозы.

Учебные вопросы:

1. Международное гуманитарное право, его основные принципы и правила.
2. Защита детей в возрасте до 15 лет.
3. Организация призыва в ВС РФ.
4. Терроризм – понятие, виды, угрозы.

**Тема 2. Социально-правовые основы защиты детей в случаях домашнего насилия.**

«Конвенция о правах ребенка». Защита ребёнка от сексуальной эксплуатации и сексуального совращения. Правовые нормы, направленные на защиту детей от насилия и пренебрежения. Уголовный кодекс РФ, основные статьи направленные на защиту ребенка, ответственность родителей.

Учебные вопросы:

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Защита ребёнка от сексуальной эксплуатации, совращения. Правовые нормы для защиты детей от насилия и пренебрежения.

3. Уголовный кодекс РФ, основные статьи направленные на защиту ребёнка, ответственность родителей.

**Тема 3. Социальная защита детей РФ (1 час).**

Декларация прав ребенка. Социальная защита детства как важнейший фактор экономического, социального, культурного развития общества, и основа социальной политики государства.

Учебные вопросы:

1. Декларация прав ребёнка.
2. Социальная защита детства как фактор развития общества.
3. Основа социальной политики государства.

**Тема 4. Информационная защита детей (1 час).**

Интернет и угрозы личной безопасности: кража индентификационных сведений, мистификация, нежелательная почта (спам). Доступ к файловой системе (папкам). Утечка информации через электронную почту. Социальная инженерия. Фишинг. Меры безопасности при работе с электронной почтой. Основные угрозы безопасности детей в Интернете: киберхулиганы, злоупотребление общим доступом к файлам, хищники, неприличный контент, вторжение в частную жизнь. Повышение уровня общей безопасности при работе в сети. Советы по безопасности при работе на общедоступном компьютере. ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Учебные вопросы:

1. ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
2. Основные угрозы безопасности детей в Интернете.
3. Повышение уровня общей безопасности при работе в сети.

**Тема 5. Защита интересов матери и ребенка по действующему законодательству РФ (0.5 часа).**

Материнство и детство. Всеобщая декларация прав человека. Демографическая политика России.

Учебные вопросы:

1. Защита материнства и детства в РФ.
2. Всеобщая декларация прав человека.
3. Демографическая политика России.

**Тема 6. Теоретические аспекты проблемы социальной защиты детей, оставшихся без попечения родителей (0.5 часа).**

Современная теория социальной работы, ее цели в области регулирования правовых, экономических отношений

человека с обществом и оказание ему помощи в преодолении возникших проблем. Адаптация детей сирот, оказавшихся без попечения родителей.

Учебные вопросы:

1. Социальная работа в РФ.
2. Адаптация детей, оставшихся без попечения родителей.

**Тема 7. Безопасность ребенка дома (0.5 часа).**

Пожарная безопасность. Основные принципы безопасного жилища. Телефонные мошенники и ребенок.

Учебные вопросы:

1. Пожарная безопасность дома.
2. Основные принципы безопасного жилища.
3. Ребёнок и мошенники.

**Тема 8. Образование и защита детства. Ликвидация беспризорности. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков (1 час)**.

Медицинское обеспечение учащихся и воспитанников образовательных учреждений. Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков - одно из важных направлений деятельности образовательного учреждения.

Учебные вопросы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.
2. Ликвидация беспризорности.
3. Защита детства.

**Тема 9. Практические методы защиты детей от педофилов (0.5 часа).**

Правила поведения в обществе незнакомых людей. Контроль родителей за использованием Интернет ресурсов. Общественное отношение к проблемам педофилии.

Учебные вопросы:

1. Защита детей от сексуального домогательства.
2. Контроль за использованием детьми интернет ресурсов.
3. Общественное отношение к проблемам педофилии.

**Тема 10. Проблемы полового воспитания подростков (1 час).**

Анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы мужчин и женщин. Подростковый возраст и половое созревание. Симпатия, влюбленность, любовь, сексуальность. Зигмунд Фрейд и его теория психосексуального развития индивидуума. Формирование и динамика сексуальности. Психосексуальное развитие: составляющие и факторы,

влияющие на его развитие. Этапы подростковой сексуальности. Формы подросткового сексуального поведения.

Учебные вопросы:

1. Подростковый возраст и половое созревание.
2. Опасности переходного возраста.
3. Психосексуальное развитие: составляющие и факторы, влияющие на его развитие.

**Тема 11. Безопасность детей и подростков на дороге.**

Скорость движения, плотность транспортных потоков Обеспечение безопасности движения становиться как важная государственная задача. Правила дорожного движения, безопасное поведение на улицах, дорогах, в транспорте.

Учебные вопросы:

1. Правила поведения детей на дороге.

2.Правила предоставления к управлению транспортными средствами детям и подросткам.

3.Безопасное поведение детей на улицах, в транспорте.

**Практические занятия направлены на приобретение:**

**Знаний:** по комплексной безопасности детей.

**Уметь определять:** основные виды угроз безопасности детей.

**Опыта практической работы:** по определению основных угроз детям и мер по их устранению.

**Формирование компетенций:** УК-8.

### 5.1.3. Содержание семинарских занятий

**Тема 1. Международно-правовые основы защиты детей в условиях военных и террористических действий.**

Международное гуманитарное право, его основные принципы и правила. Особая защита детей в возрасте до 15 лет. Организация призыва в вооруженные силы РФ. Терроризм – понятие, виды, угрозы.

*Учебные вопросы:*

1. Международное гуманитарное право, его основные принципы и правила.
2. Защита детей в возрасте до 15 лет.
3. Организация призыва в ВС РФ.
4. Терроризм – понятие, виды, угрозы.

*Доклады, рефераты:*

1. Дети и война.

2. Принципы особой защиты детей в период вооружённого конфликта.

*Литература:*

1. Кров: больше чем просто палатки и брезент // Журнал Международного Движения Красного Креста и Красного Полумесяца, 2008, выпуск 2.
2. Дети и война. Сборник статей, МККК. – М., 1995. С. 69–70.
3. Дети и война. Сборник статей, МККК. – М., 1995. С. 67.
4. Международное гуманитарное право и обеспечение прав человека в деятельности сотрудников правоохранительных органов. Учебнопрактическое пособие. – М., 2001. С. 150–151.
5. Оздоровление детей – жертв военных конфликтов. Опыт работы Ростовского регионального общественного Движения пострадавших в чеченском конфликте. – Ростов-на-Дону, 2000. С. 9.

**Тема 2. Социально-правовые основы защиты детей в случаях домашнего насилия.**

«Конвенция о правах ребенка». Защита ребёнка от сексуальной эксплуатации и сексуального совращения. Правовые нормы, направленные на защиту детей от насилия и пренебрежения. Уголовный кодекс РФ, основные статьи, направленные на защиту ребенка, ответственность родителей.

*Учебные вопросы:*

1. Конвенция о правах ребёнка.
2. Защита ребёнка от сексуальной эксплуатации, совращения. Правовые нормы для защиты детей от насилия и пренебрежения.
3. Уголовный кодекс РФ, основные статьи, направленные на защиту ребёнка, ответственность родителей.

*Доклады, рефераты:*

1. Конвенция ООН о правах ребёнка.
2. Профилактика насилия в отношении детей.
3. Правовые нормы, направленные на защиту детей от насилия.

*Литература:*

1. Семейный кодекс РФ.
2. Конвенция ООН по правам ребёнка.
3. ФЗ «Об образовании».
4. ФЗ «О защите прав детей».
5. Уголовный кодекс РФ.

**Тема 3. Социальная защита детей РФ.**

Декларация прав ребенка. Социальная защита детства как важнейший фактор экономического, социального, культурного развития общества, и основа социальной политики государства.

*Учебные вопросы:*

1.Декларация прав ребёнка.

2.Социальная защита детства как фактор развития общества.

3.Основа социальной политики государства.

4.Политика государства в сфере защиты детей: стандарты

5.Формы и методы социальной защиты детей

6.Объекты и субъекты социальной защиты детей

*Рефераты, доклады:*

1. Законодательная база социальной работы.
2. Формы и методы реализации социальной защиты детства

*Литература:*

1. Декларация прав ребёнка//Международная защита прав и свобод человека:
сб.док. – М., 1990. – 672 с.
2. Семейный кодекс РФ.
3. Поддубная Т.Н. Справочник социального педагога/ Т.Н.
Поддубная,
А.О. Поддубный. – Ростов н/Д, 2005. – 473 с.
4. Варывдин В.А. Управление системой социальной защиты детства / В.А. Варывдин, И.П. Клемантович. – М., 2004. – 192 с.

**Тема 4. Информационная защита детей.**

Интернет и угрозы личной безопасности: кража индентификационных сведений, мистификация, нежелательная почта (спам). Доступ к файловой системе (папкам). Утечка информации через электронную почту. Социальная инженерия. Фишинг. Меры безопасности при работе с электронной почтой. Основные угрозы безопасности детей в Интернете: киберхулиганы, злоупотребление общим доступом к файлам, хищники, неприличный контент, вторжение в частную жизнь. Повышение уровня общей безопасности при работе в сети. Советы по безопасности при работе на общедоступном компьютере. ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

*Учебные вопросы:*

1. ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию».
2. Основные угрозы безопасности детей в Интернете

3.Повышение уровня общей безопасности при работе в сети.

*Рефераты, доклады:*

1. Проблемы «грязного» Интернета.

*Литература:*

1. ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

2. Белов С.В, Ильницкая А.В., Козьяков А.Ф. Безопасность жизнедеятельности: Учебник для вузов / По общ. ред. С.В. Белова. – 5-е изд. испр. и доп. – М.: Высшая школа, 2005.

3. Партыка Т.Л., Попов И.И. Информационная безопасность: Учебное пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М., 2005.

**Тема 5. Защита интересов матери и ребенка по действующему законодательству РФ (1 час).**

Материнство и детство. Всеобщая декларация прав человека. Демографическая политика России.

*Учебные вопросы:*

1.Защита материнства и детства в РФ.

2.Всеобщая декларация прав человека.

3.Демографическая политика России.

*Рефераты, доклады:*

1. Охрана семьи, материнства и детства.
2. Государственная семейная политика современной России.

*Литература:*

1. Конституция РФ, ч.2, ст. 7.
2. Всеобщая декларация прав человека, п.2, ст. 25.
3. Трудовой кодекс РФ.
4. Семейный кодекс РФ.
5. ФЗ «О государственных пособиях гражданам, имеющим детей»

**Тема 6. Теоретические аспекты проблемы социальной защиты детей, оставшихся без попечения родителей.**

Современная теория социальной работы, ее цели в области регулирования правовых, экономических отношений человека с обществом и оказание ему помощи в преодолении возникших проблем. Адаптация детей сирот, оказавшихся без попечения родителей.

*Учебные вопросы:*

1.Социальная работа в РФ.

2.Адаптация детей, оставшихся без попечения родителей.

*Рефераты, доклады:*

1. Опека и попечительство.

2. Сущность понятия «сиротство» и причины его возникновения.

3. Федеральный закон от 21.12.96 г. № 159-ФЗ "О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей".

*Литература:*

1. Беличева С.А. Социально-педагогическая поддержка детей и семей группы риска: межведомственный подход (Пособие для социальных педагогов и работников) / С.А. Беличева. – М.: Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 2006, с. 21.

2. Варывдин В.А., Клемантович И.П. Управление системой социальной защиты детства. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 192.

3. Зубкова Т.С., Тимошина Н.В. Организация и содержание работы по социальной защите женщин, детей и семьи. – Академия, 2003. – 224.

4. Климантова Г.И. Государственная семейная политика современной России: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дащков и К», 2004. – 192.

5. Михеева Л.Ю. Опека и попечительство: Правовое регулирование: Учебно-пркатическое пособие / Под ред. Проф., докт. юрид. наук Р.П. Манаковой. – М: Издательство «Палеотип»: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2002. – 248.

**Тема 7. Безопасность ребенка дома.**

Пожарная безопасность. Основные принципы безопасного жилища. Телефонные мошенники и ребенок.

*Учебные вопросы:*

1. Пожарная безопасность дома.
2. Основные принципы безопасного жилища.
3. Ребёнок и мошенники. *Рефераты, доклады:*

1. Безопасность ребенка дома

*Литература:*

1. Андреев А.С. Безопасность жизнедеятельности. – М., 2004.
2. Артамонова С.Г. Как воспитать своего ребёнка. – М., 2000.
3. Мамонтов Л.А. Безопасность ребёнка; воспитательный процесс. – М., 2003.
4. Покровская Л.С. Введение в безопасность жизнедеятельности: общий курс. – М., 2006.

**Тема 8. Образование и защита детства. Ликвидация беспризорности. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков (1 час)**.

Медицинское обеспечение учащихся и воспитанников образовательных учреждений. Организация правильного, сбалансированного питания детей и подростков - одно из важных направлений деятельности образовательного учреждения.

*Учебные вопросы:*

1.Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков.

2.Ликвидация беспризорности.

3.Защита детства.

*Рефераты, доклады:*

1. Ликвидация беспризорности детей.
2. Права и обязанности родителей.
3. Положение о приемной семье.
4. Трудоустройство несовершеннолетних.
5. Привитие ЗОЖ детям.

*Литература:*

1. ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
2. ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот, и детей оставшихся без попечения родителей». **Тема 9. Практические методы защиты детей от педофилов.**

Правила поведения в обществе незнакомых людей. Контроль родителей за использованием Интернет ресурсов. Общественное отношение к проблемам педофилии.

*Учебные вопросы:*

1.Защита детей от сексуального домогательства.

2.Контроль за использованием детьми интернет ресурсов.

3.Общественное отношение к проблемам педофилии.

*Рефераты, доклады:*

1. Меры защиты детей от сексуального насилия.
2. Правовые нормы, направленные на защиту детей от насилия.

*Литература:*

1. Гафнер В. В., Петров С. В., Забара Л. И. Опасности социального характера и защита от них: учебное пособие / В. В. Гафнер, С. В. Петров, Л. И.
Забара; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2010. – 264 с.

**Тема 10. Проблемы полового воспитания подростков.**

Анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы мужчин и женщин. Подростковый возраст и половое созревание. Симпатия, влюбленность, любовь, сексуальность. Зигмунд Фрейд и его теория психосексуального развития индивидуума. Формирование и динамика сексуальности. Психосексуальное развитие: составляющие и факторы, влияющие на его развитие. Этапы подростковой сексуальности. Формы подросткового сексуального поведения.

*Учебные вопросы:*

1.Подростковый возраст и половое созревание.

2.Опасности переходного возраста.

3.Психосексуальное развитие: составляющие и факторы, влияющие на его развитие.

*Рефераты, доклады:*

1. Опасность суицидов у подростков.

*Литература:*

1. Гафнер В. В., Петров С. В., Забара Л. И. Опасности социального характера и защита от них: учебное пособие / В. В. Гафнер, С. В. Петров, Л. И.
Забара; ГОУ ВПО «Урал. гос. пед. ун-т». – Екатеринбург, 2010. – 264 с.

**Тема 11. Безопасность детей и подростков на дороге.**

Скорость движения, плотность транспортных потоков Обеспечение безопасности движения становиться как важная государственная задача. Правила дорожного движения, безопасное поведение на улицах, дорогах, в транспорте.

*Учебные вопросы:*

1.Правила поведения детей на дороге.

2.Правила предоставления детям и подросткам управлением транспортными средствами.

3.Безопасное поведение детей на улице, в транспорте.

*Рефераты, доклады:*

1. Методы объяснения детям и подросткам правил дорожного движения.

*Литература:*

1.ФЗ «О безопасности дорожного движения».

2.Форштат М. Дети на дорогах// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2004. - №6. – С. 43-44.

3.Форштат М.Л. Опасная тенденция. Детский дорожно-транспортный травматизм: вчера и сегодня // ОБЖ. Основы безопасности жизнедеятельности. – 2006. - №3. – С.38-42.

4.Якупов А.М. О новой парадигме профилактики детского дорожнотранспортного травматизма // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. - №5. – С. 62-64.

5.Якупов А.М. Транспортная культура школьников и проблемы её формирования // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2007. - №9. – С. 48-53.

## 6. Самостоятельная работа студентов

Целью самостоятельной (внеаудиторной) работы студентов является обучение навыкам работы с научно-теоретической, периодической, научнотехнической литературой и технической документацией, необходимыми для углубленного изучения дисциплины «Безопасность на спортивных сооружениях», а также развитие у них устойчивых способностей к самостоятельному изучению и изложению полученной информации.

Основными задачами самостоятельной работы студентов являются:

- овладение фундаментальными знаниями;
- наработка профессиональных навыков;
- приобретение опыта творческой и исследовательской деятельности;
- развитие творческой инициативы, самостоятельности и ответственности студентов.

**Перечень тем самостоятельного изучения и подготовки рефератов:**

1.Здоровый образ жизни детей. Психическое здоровье детей.

2.Детские страхи, неврозы. Причина, следствие, профилактика.

3.Плановая работа гражданской обороне в общеобразовательном учреждении по организации комплексной безопасности детей.

4.Выполнение норм и правил пожарной безопасности в общеобразовательном учреждении.

5.Соблюдение сотрудниками образовательных учреждений и учащимися норм охраны труда и техники безопасности.

6.Профилактика правонарушений среди детей и подростков.

7.Регулярная работа по пропаганде здорового образа жизни, профилактике наркомании, алкоголизма, курения.

8.Оказание первой медицинской помощи учащимся при получении травм или заболевания.
9.Информационная безопасность детей.
10.Дорожные знаки для водителей и пешеходов.
11.Правила езды на велосипеде. Работа дорожно-постовой службы.

## 7.Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Этапы формирования компетенций

Таблица 4

| **Перечень модулей, разделов(тем) на которых формируется компетенция** | **Компетенции** | |
|---|---|---|
| | **УК-8** | |
| Тема 1-11 | + | |

### 7.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Таблица 5

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций | | |
| УК-8 | Общепедагогическая функция. Обучение А/01.6<br><br>Воспитательная деятельность А/02.6 | **Знает (пороговый уровень):**<br>**-**история, теория, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества;<br>-системность, предусматривающую логичность, взаимосвязь, причинно-следственные связи излагаемого материала, которые отображают поступательный процесс познания, делает опору на знания, полученные ранее;<br>-основные категории и понятия, используемые в дисциплине;<br>-пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; |

| | | |
|---|---|---|
| | | -основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; |
| | | **Умеет (стандартный уровень):**<br>-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;<br>-привить навыки и раскрыть творческие способности учащихся;<br>- строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей; |
| | | **Имеет опыт (эталонный уровень):** -владения понятийным аппаратом; информацией необходимой для самообразования; созидательно применять теоретические положения естественнонаучные и математические знания в интересах личностного |

Уровни оценки ожидаемых результатов:

- **Пороговый** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.
- **Стандартный** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.
- **Эталонный** – предполагает отражение приобретенных бакаравром компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.3.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В процессе изучения учебной дисциплины применяются следующие формы контроля:

текущая аттестация;

промежуточная аттестация;

государственная итоговая аттестация (защита выпускной квалификационной работы, государственный экзамен).

***Текущая аттестация*** представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра. Текущий контроль знаний студентов представляет собой:

устный опрос (групповой или индивидуальный);

проверку выполнения письменных домашних заданий;

проведение контрольных работ;

тестирование (письменное или компьютерное); проведение коллоквиумов (в письменной или устной форме); контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме) в ходе проводимых семинаров.

***Промежуточная аттестация*** студентов по дисциплине «Безопасность на спортивных сооружениях» осуществляется в конце 8 семестра - в форме проведения зачёта.

Целью ***итоговой государственной аттестации*** является установление уровня подготовки выпускника высшего учебного заведения к выполнению профессиональных задач и соответствия его подготовки требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Государственная итоговая аттестация включает защиту выпускной квалификационной работы и государственный экзамен.

### 7.3.2. Тестовые задания дисциплины

Для ответа на вопросы необходимо:

а) внимательно прочитать варианты ответа;

б) выбрать один из них, наиболее соответствующий Вашему мнению;

в) для ответа на одно задание дается одна минута, поэтому работать надо быстро.

Каждый тест содержит несколько ответов, правильный только один. После подсчета количества правильных ответов педагогический работник по таблице определяет полученный результат.

Таблица 6

| № | Процент правильных ответов | Оценка по общепринятой шкале |
|---|---|---|
| 1 | 85-100% | Отлично |
| 2 | 86-70% | Хорошо |
| 3 | 69-50% | Удовлетворительно |
| 4 | Менее 49% | Неудовлетворительно |

**Учебные рейтинговые модули.**

**Зачетные требования по дисциплине «Комплексная безопасность детей» для студентов 2 курса бакалавриата.**

**Учебный модуль № 1**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 1. «Международно-правовые основы защиты детей в условиях военных и террористических действий»** | | | |
| - Международное гуманитарное право, его основные принципы и правила | **3** | **2** | **1.5** |
| - Защита детей в возрасте до 15 лет | **3** | **2** | **1.5** |
| - Организация призыва в ВС РФ | **3** | **2** | **1.5** |
| - Терроризм – понятие, виды, угрозы. | **3** | **2** | **1.5** |
| Реферат: «Дети и война» | **3** | **2** | **1.5** |
| Реферат: «Принципы особой защиты в период вооружённого конфликта» | **3** | **2** | **1.5** |
| **Итого** | **18** | **12** | **9** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 2**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 2. «Социально-правовые основы защиты детей в случаях домашнего насилия»** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| - Конвенция о правах ребёнка | **3** | **2** | **1.5** |
| - Защита ребёнка от сексуальной эксплуатации, совращения. Правовые нормы для защиты детей от насилия и пренебрежения. | **3** | **2** | **1.5** |
| - Уголовный кодекс РФ, основные статьи направленные на защиту ребёнка, ответственность родителей. | **3** | **2** | **1.5** |
| Реферат: «Конвенция ООН о правах ребёнка» | **3** | **2** | **1.5** |
| Реферат: «Профилактика насилия в отношении детей» | **3** | **2** | **1.5** |
| Реферат: «Правовые нормы, направленные на защиту детей от насилия» | **3** | **2** | **1.5** |
| ***Сумма баллов*** | **18** | **12** | **9** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Часы | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 4 | 0 |

**Учебный модуль № 3**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 3. «Социальная защита детей РФ»** | | | |
| - Декларация прав ребёнка | **4** | **3** | **2** |
| - Социальная защита детства как фактор развития общества | **4** | **3** | **2** |
| - Основа социальной политики государства | **4** | **3** | **2** |
| Реферат: «Законодательная база социальной работы» | **4** | **3** | **2** |
| Реферат: «Формы и методы реализации социальной защиты детства» | **4** | **3** | **2** |
| **Итого** | **20** | **15** | **10** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 4**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 4. «Информационная защита детей».** | | | |
| Реферат: «Проблемы «грязного» Интернета» | **5** | **4** | **3** |
| - ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред здоровью и развитию» | **5** | **3** | **2** |
| - Основные угрозы безопасности детей в Интернете | **5** | **3** | **2** |
| - Повышение уровня общей безопасности при работе в сети | **5** | **3** | **2** |
| **Итого** | **20** | **13** | **9** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 5**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 5. «Защита интересов матери и ребёнка по действующему законодательству РФ»** | | | |
| - Защита материнства и детства в РФ | **4** | **3** | **2** |
| - Всеобщая декларация прав человека | **4** | **3** | **2** |
| - Демографическая политика России | **4** | **3** | **2** |
| Реферат: «Охрана семьи, материнства и детства» | **4** | **3** | **2** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Реферат: «Государственная семейная политика современной России» | **4** | **3** | **2** |
| **Итого** | **20** | **15** | **10** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 6**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 6. Теоретические аспекты проблемы социальной защиты детей, оставшихся без попечения родителей.** | | | |
| - Социальная работа в РФ | **4** | **3** | **2** |
| - Адаптация детей, оставшихся без попечения родителей | **4** | **3** | **2** |
| Доклад: «Опека и попечительство» | **4** | **3** | **2** |
| Доклад: «Сущность понятия «сиротство» и причины его возникновения» | **4** | **3** | **2** |
| Доклад: ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» | **4** | **3** | **2** |
| **Итого** | **20** | **15** | **10** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 7**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 7. Безопасность ребёнка дома.** | | | |
| - Пожарная безопасность дома | **5** | **4** | **3** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| - Основные принципы безопасного жилища | **5** | **4** | **3** |
| - Ребёнок и мошенники | **5** | **4** | **3** |
| Реферат: «Безопасность ребёнка дома» | **5** | **4** | **3** |
| **Итого** | **20** | **16** | **12** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 8**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 8. «Образование и защита детства. Ликвидация беспризорности. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков».** | | | |
| - Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков | **2.5** | **2** | **1.5** |
| - Ликвидация беспризорности | **2.5** | **2** | **1.5** |
| - Защита детства | **2.5** | **2** | **1.5** |
| Доклад: «Ликвидация беспризорности детей» | **2.5** | **2** | **1.5** |
| Доклад: «Права и обязанности родителей» | **2.5** | **2** | **1.5** |
| Доклад: «Положение о приёмной семье» | **2.5** | **2** | **1.5** |
| Доклад: «Трудоустройство несовершеннолетних» | **2.5** | **2** | **1.5** |
| Доклад: Привитие ЗОЖ детям | **2.5** | **2** | **1.5** |
| **Итого** | **20** | **16** | **12** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 9**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 9. «Практические методы защиты детей от педофилов»** | | | |
| - Защита детей от сексуального домогательства | **4** | **3** | **2** |
| - Контроль за использованием детьми интернет ресурсов | **4** | **3** | **2** |
| - Общественное отношение к проблемам педофилии | **4** | **3** | **2** |
| Реферат: «Меры защиты от сексуального насилия» | **4** | **3** | **2** |
| Реферат: «Правовые нормы, направленные на защиту детей от насилия» | **4** | **3** | **2** |
| **Итого** | **20** | **15** | **10** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 10**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 10. «Проблемы полового воспитания подростков»** | | | |
| - Подростковый возраст и половое созревание | **5** | **4** | **3** |
| - Опасности переходного возраста | **5** | **4** | **3** |
| - Психосексуальное развитие: составляющие и факторы, влияющие на его развитие | **5** | **4** | **3** |
| Реферат: «Опасность суицидов у подростков» | **5** | **4** | **3** |
| **Итого** | **20** | **16** | **12** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Учебный модуль № 11**

| **Учебные задания** | ***Оценки (баллы)*** | | |
|---|---|---|---|
| | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| **Тема 11. «Безопасность детей и подростков на дороге»** | | | |
| - Правила поведения детей на дороге | **5** | **4** | **3** |
| - Правила предоставления детям и подросткам управлением транспортными средствами | **5** | **4** | **3** |
| - Безопасное поведение детей на улице, в транспорте | **5** | **4** | **3** |
| Реферат: «Методы объяснения детям и подросткам правил дорожного движения» | **5** | **4** | **3** |
| **Итого** | **20** | **16** | **12** |

**Оценка посещаемости учебных занятий**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Часы | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| Баллы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 4 | 2 | 0 |

**Тест по дисциплине «Комплексная безопасность детей»**

**1. Семья является единственной и основной ячейкой общества и имеет право на защиту со стороны как общества, так и государства.**

**Из:** А) Пакта о гражданских и политических правах 1966 г.

Б) Всеобщей Декларации прав человека 1948 г.

В) Конституции РФ.

**2. Со скольки лет можно призывать детей для службы в ВС:** А) С 16.

Б) С 17.

В) С 18.

**3. Какой документ предусматривает, что стороны, находящиеся в конфликте, могут создавать на собственной или оккупированной**

**территории санитарные и безопасные зоны и местности для того, чтобы оградить от военных действий в том числе и детей до 15 лет, беременных женщин и матерей с детьми до 7 лет.:** А) Ст.25 устава ООН.

Б) Ст. 14 Женевской Конвенции 1949 года.

В) Ст.45 Устава «Правого сектора».

4. **Насилие над детьми – это**

А) Любое действие или бездействие взрослых, наносящее психологическую или физическую травму ребёнку.

Б) Вторжение в эмоциональное состояние другого человека.

В) Развитие личности ребёнка.

5. **Одним из основных прав ребенка, закрепленных ст. 7 Конвенции ООН о правах ребенка, является**

А) Не имеет право знать своих родителей и право на их заботу.

Б) Право знать своих родителей и право на их заботу. Если же ребенок временно или постоянно лишен своего семейного окружения или его собственных наилучших интересах не может оставаться в таком окружении, то, согласно ст. 20, он имеет право на особую защиту и помощь, предоставляемые государством Конвенция ООН о правах ребенка. В) Только по суду.

6. **Права и обязанности родителей по защите детей закреплены:**

А) В Семейном кодексе закреплены права и обязанности родителей по защите прав и интересов детей (ст. 64), определены основы правовой защиты детей от насилия в семье (ст. 77) Семейный кодекс Российской Федерации. Б) В Гражданском кодексе (ст. 64).

В) В Уголовном кодексе (ст.77).

7. **Номер Федерального закона Российской Федерации "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"**

А) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436ФЗ. "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".

Б) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2011 г. N 436ФЗ. "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".

В) Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2013 г. N 436ФЗ. "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".

**8. К информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, относится:**

А) Информация, предусмотренная частью 3 настоящей статьи и запрещенная для распространения среди детей; 2) информация, которая предусмотрена частью 4 настоящей статьи с учетом положений статей 7 - 10 настоящего Федерального закона и распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено.

Б) Информация, предусмотренная частью 4 настоящей статьи и запрещенная для распространения среди детей; 2) информация, которая предусмотрена частью 5 настоящей статьи с учетом положений статей 8 - 10 настоящего Федерального закона и распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено.

В) Информация, предусмотренная частью 2 настоящей статьи и запрещенная для распространения среди детей; 2) информация, которая предусмотрена частью 3 настоящей статьи с учетом положений статей 7 - 10 настоящего Федерального закона и распространение которой среди детей определенных возрастных категорий ограничено.

**9. Материнство -**

А) Способность женщины к самопожертвованию.

Б) Реализованная способность женщины к рождению, выкармливанию, воспитанию детей.

В) Способность женщины к труду.

**10. Ребенком является**

А) Каждое человеческое существо до достижения 17-летнего возраста.

Б) Каждое человеческое существо до достижения 16-летнего возраста.

В) Каждое человеческое существо до достижения 18-летнего возраста.

**11. Семья является и остаётся**

А) Естественной и основной ячейкой общества, имеющей право на защиту со стороны общества и государства.

Б) Определяется как круг лиц, связанных личными не имущественными, а также имущественными правами и обязанностями, основанными на браке, родстве и принятии детей на воспитание.

В) Определяется как свободная, частная и неприкосновенная первичная ячейка общества.

**12. Ответственность за счастье детей лежит** А) На государстве.

Б) На взрослых.

В) На общественных организациях.

**13. Социальная адаптация ребенка –**

А) Процесс активного приспособления ребенка, находящегося в непростой жизненной ситуации к правилам общества.

Б) Процесс преодоления последствий травм.

В) Процесс активного приспособления ребенка, находящегося в трудной жизненной ситуации к принятым в обществе правилам и нормам поведения, а также процесс преодоления последствий психологической или моральной травмы.

**14. Педагогическая адаптация – это**

А) Приспособление к системе образования, обучения и воспитания, которые формируют систему ценностных ориентиров индивида.

Б) Приспособление к системе воспитания, которые формируют систему ценностных ориентиров индивида.

В) Приспособление к системе образования, обучения, которые формируют систему ценностных ориентиров индивида.

**15. Психологическая адаптация детей – это**

А) Процесс приспособления органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их лучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней нагрузки. Процесс психологической адаптации человека происходит временами.

Б) Процесс приспособления детей к особенностям действующих на них вознаграждений с целью их лучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней нагрузки. Процесс психологической адаптации человека происходит частично.

В) Процесс приспособления органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их лучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней нагрузки. Процесс психологической адаптации человека происходит непрерывно.

**16. Социальная защита детей должна представлять собой**

А) Систему, опирающуюся на сформированную нормативно-правовую базу. Б) Завершенную систему, опирающуюся на сформированную нормативноправовую базу, организационную структуру, работающую с разными группами населения (разными возрастными группами детей и подростков), с семьей, учителями, с лицами, взаимодействующими с детьми. В) Систему обеспечения и образования детей.

**17. Права ребенка очерчены** А) В Конституции РФ.

Б) В Семейном кодексе РФ.

В) В Гражданском кодексе.

**18. Опека устанавливается над малолетними детьми в возрасте** А) Менее 14 лет, а **попечительство** — для детей в возрасте от 14 до 18 лет.

Б) Менее 13 лет, а **попечительство** — для детей в возрасте от 13 до 18 лет.

В) Менее 10 лет, а **попечительство** — для детей в возрасте от 10 до 16 лет.

**19. Специальная система социальной защиты детей в сфере образования реализуется**

А) В общеобразовательной школе.

Б) В детском саду.

В) В ВУЗе.

**20. Объектами социальной защиты являются:** А) Дети — лица, не достигшие 17 лет.

Б) Дети — лица, не достигшие 16 лет.

В) Дети — лица, не достигшие 18 лет.

**21 Правовая база социальной защиты детства строится**

А) Федеральном, региональном, муниципальном.

Б) Региональном, муниципальном.

В) Международном, общефедеральном и региональном.

**22. К угрозам детям относятся:**

А) Детскую порнографию, сетевых педофилов, оскорбления в сети, пропаганду наркотиков, демонстрацию сцен насилия, вовлечение детей в секты, экстремистские и террористические организации, сбор и противоправное использование личной информации о детях и их окружении.

Б) Интернет-травля ребенка. Ролики со сценами унижения детей, заснятые на камеры мобильных телефонов, выкладываются в сеть.

В) Работают «горячие линии» преимущественно с контентом, содержащим сексуальную эксплуатацию детей.

**23. Что понимается под термином "информационная безопасность детей"?**

А) То состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию не превышает 30 %. Б) Состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию.

В) То состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию не превышает 50 %.

**24. С какого возраста стоит приучать детей к безопасности на дороге?**

А)С рождения.

Б)С 2-3 лет.

В)С 7 лет.

**25. В какой форме лучше всего объяснять детям ПДД?** А) По брошюрам.

Б) По тестам.

В) Игрой.

**Ответы на тест:** 1 – Б; 2 – В; 3 – Б; 4 – А; 5 – Б; 6 – А; 7 – А; 8 – В; 9 – Б; 10 – В; 11 – А; 12 – Б; 13 – В; 14 – А; 15 – В; 16 – Б; 17 – Б; 18 – А; 19 – А; 20 – В; 21 – В; 22 – А; 23 – Б; 24 – Б; 25 – В.

## 8.Перечень основной и дополнительной литературы

### 8.1.Основная литература

1. Олиференко, Л. Я. Социально - педагогическая поддержка детей группы риска: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Олиференко Л.Я., Шульга Т. И., Дементьева И.Ф.-2-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2004.256с.
2. Безопасность жизнедеятельности: учебник / под ред. С.В. Белова. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва: Высшая школа, 2004. - 606 с.: ил.
3. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие / под ред. Л.А. Муравья. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 431 с.
4. Чугайнова, Л.В. Теория и методика обучения основам безопасности жизнедеятельности в школе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Л.В. Чугайнова.— Соликамск: СГПИ, 2012.— 148 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/151851/

### 8.2.Дополнительная литература

1. Педагогические технологии [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И.В. Кузьменко.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010.— 84 с. —
Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/179697
2. Социология безопасности [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для практических занятий / А.А. Михайлов, Г.Д. Хубулов, В. Гворыс.— Шуя:
ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011.— 66 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/175342
3. Михайлов, А. А. Профилактика террористических проявлений [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г. Д. Хубулов, А. А. Михайлов.— Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2006.— 64 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/175345

## 9.Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимой для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

http://window. edu. ru/window/catalog? p_rubr=2.1.15 - Каталог по основам безопасности жизнедеятельности единого окна доступа к образовательным ресурсам.
2.http://obzh. info/ - Личная безопасность в различных условиях.
3.http://festival.1september. ru/subjects/12/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Преподавание ОБЖ.

4. http://www**. / -** Энциклопедия безопасности
5. Программное обеспечение:Текстовые редакторы: Microsoft - Word, WordPad, Microsoft Office Excel, Microsoft Office Access. Графические редакторы: CorelDRAW, Paint, MapInfo Professional. Мультимедиа: Macromedia Flash, PowerPoint.

6.Интернет: Opera, Internet Explorer.

7.http://www.un.org/russian/documen/convents/childcon.htm - декларация прав ребенка.

8.http://mon.gov.ru/ - сайт министерства образования.

9.http://www.consultant.ru/popular/family/20_14.html - правовая система консультант плюс.

10.http://bk-detstvo.narod.ru/prava.html - сайт детство под защитой

## 10.Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины студент должен стараться формировать у себя духовные и нравственные ценности и убеждения, развивать и реализовывать мотивацию к обучению, применяя полученные знания и умения на практике.

Самостоятельные занятия – форма учебной работы, преследующая ряд образовательных, развивающих и воспитательных целей. Среди них:

- углубление и закрепление знаний по рассматриваемой теме;
- развитие навыков логического мышления;
-совершенствование умений студентов в применении знаний по комплексной безопасности детей в ходе устных выступлений, дискуссий;
- текущий контроль уровня усвоения пройденного материала по курсу.

Подготовка к самостоятельным занятиям предполагает систематическую работу над учебным материалом курса.

Во-первых, следует ознакомиться с тематическим планом, расписанием занятий и перечнем рекомендованной литературы. Получить имеющуюся литературу в библиотеке учебного заведения. Просмотреть имеющуюся информацию по данной тематике в Интернете.

Во-вторых, следует внимательно и качественно вести записи учебного материала на лекционных занятиях.

После лекции необходимо изучить содержание рабочей программы, плана проведения семинара, обратив внимание на перечень основных понятий, вопросы, подобрать литературу согласно перечню и приступить к непосредственной подготовке к занятию.

Для самоконтроля можно избрать следующее правило: можно считать себя готовым к занятию, если в конспекте и в памяти закреплены определения и толкования всех основных понятий, указанных в учебной программе, сложилось понимание порядка ответа на каждый вопрос семинара.

Очень важным элементом подготовки является и психологический настрой на активную работу в ходе семинаров. Семинарское занятие только в том случае будет полезным и интересным, если все студенты активно участвуют в его ходе: внимательно слушают выступающих и докладчиков, задают им вопросы, сами проявляют инициативу в обсуждении учебных вопросов в различных формах (доклад, выступление, поправка, дополнения и замечания к выступлениям своих товарищей по учебе).

Особое внимание необходимо уделять методике и организации практических занятий в аудитории. Для этого перед началом занятия на каждый учебный стол необходимо положить предусмотренные планом учебные пособия, тематические таблицы и плакаты, графически изобразить на доске либо на мультимедийной презентации нужные схемы и рисунки. В начале каждого занятия называется тема занятия, озвучивается цель и задачи учебного занятия. Далее преподаватель демонстрирует

соответствующие учебные пособия, давая студентам возможность сделать краткие записи в свои тетради и самим лично просмотреть, взять в руки, изучаемый предмет. Далее, под контролем преподавателя и при его помощи, студенты самостоятельно занимаются с учебными пособиями. Преподаватель при этом активно вмешивается в учебный процесс, чтобы развивать творческую активность у студентов. Это достигается современной постановкой контрольных задач и вопросов. Активный метод в проведении практического занятия позволяет мобилизовать внимание студентов на более эффективное усвоение учебного материала. Преподаватель может достигнуть поставленных целей только при высокой требовательности к студентам и четкой организации занятий. На опрос студентов на каждом занятии выделять 30 минут, оценку знаний объявлять в аудитории и вносить в учебный журнал. При неудовлетворительной оценке провести со студентом до следующего занятия устное собеседование по всему материалу, который им ранее был недостаточно усвоен.

Совершенствование полученных знаний и закрепление навыков осуществляется студентом в ходе прохождения учебной практики.

Изучение данной дисциплины способствует подготовка к решению следующих задач по формированию профессиональной компетенции: готовностью использовать основные методы защиты от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; готовностью к взаимодействию с родителями, коллегами, социальными партнерами; готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебновоспитательном процессе и внеурочной деятельности.

**11.Материально-техническое обеспечение дисциплины** Для обеспечения освоения данной дисциплины необходимы:

оборудованные аудитории; аудио- и видеоаппаратура; учебно-методические пособия; учебники, программы; наглядные пособия; пособия для самостоятельной работы; выход в Интернет; технические средства обучения, компьютеры, программное обеспечение.

Изучение дисциплины сопровождается:
демонстрацией таблиц; просмотром и изучением учебных видеофильмов; аудиовизуальными средствами (видеодиски, компьютерные тесты, персональные компьютеры специализированной учебной аудитории.

**12.Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 2 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |
| 3 | Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс» https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернетбраузер (в реестре отечественного ПО номер 3722) |
| 4 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО (в реестре отечественного ПО номер 3205) |

Согласовано: ответственный за основную профессиональную образовательную программу по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», направленностть (профиль) «Физическая реабилитация»

Зав. кафедрой спортивной медицины и АФК О.А. Комачева

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ЭРГОТЕРАПИЯ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль программы): физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 3
Семестр – 6
Итоговая форма контроля –зачет

Рабочую программу разработала:
Федорова Н.И., д.п.н., доцент

Смоленск 2026

**СОДЕРЖАНИЕ** Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта …… 3
2. Результаты обучения по дисциплине……. 3
3. Место дисциплины в структуре ОПОП…….…. 5
4. Объем дисциплины и виды учебной работы……..... 5
5. Содержание дисциплины…… 6
5.1. Количество часов по видам занятий…… 6
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……... 6
6. Самостоятельная работа студентов……..... 9
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации 11
8. Перечень основной и дополнительной литературы……..... 15
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины…….. 16
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…… 16
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……. 18

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениям и в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)** утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.20157 № 942.

**Области профессиональной деятельности** и сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;

развивающий;

реабилитационный (восстановительный);

компенсаторный.

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть **сформированы компетенции**:

ПК-2 - Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом знаний, умений и навыков или опыта деятельности, что в целом отражает сформированность определенных компетенций, включающих в себя и знания, и умения, и проявляющиеся в практической деятельности.

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| Знать:<br>- технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики<br>- потребности человека, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию, установки, убеждения, закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности<br>- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека<br>- компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для успешной адаптации<br>- задачи эргономики | 05.004 - И-М по АФК и АС<br>B/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | ПК-2 |
| Уметь:<br>- обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниями и способами воздействия на физические характеристики в соответствии с видами жизнедеятельности<br>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять | 05.004 - И-М по АФК и АС<br>B/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая | ПК-2 |

| | | |
|---|---|---|
| простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности | инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | |
| Иметь опыт:<br>- для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>- проведения комплексов физических упражнений, применяя физические факторы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций | 05.004 - И-М по АФК и АС<br>B/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | ПК-2 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Эрготерапия в адаптивной физической культуре» относится к факультативам ФТД.01. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет. Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: педагогика, теория и организация адаптивной физической культуры.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 6 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | 8 | 8 |
| Лекции | | | |
| Практические занятия | | 8 | 8 |
| Промежуточная аттестация (зачет) | | - | - |
| ***Самостоятельная работа*** | | 24 | 24 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | 36 | |
| | **ЗЕ** | - | |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| Разделы, модули, темы | Всего часов | Виды учебных работ | |
|---|---|---|---|
| | | Практические занятия | Самост. работа |
| Тема 1. Техника безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики. | 14 | 4 | 10 |
| Тема 2. Средства, методы, приемы, технические средства и тренажеры для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, способы работы в междисциплинарной командой специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья | 16 | 4 | 14 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Всего (включая 4 часа на итоговый контроль)**:** | 36 | 8 | 24 |

## 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

### 5.2.1 Содержание практических занятий

**Тема 1.** Техника безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики.

**Изучение темы направлено на приобретение**

Знаний: - технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой,

Умений: обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниями и способами воздействия на физические характеристики в соответствии с видами жизнедеятельности

Иметь опыт: для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья.

(*ПК-2*) Литература: основная1; дополнительная 1,2

**Тема 2.** Средства, методы, приемы, технические средства и тренажеры для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, способы работы в междисциплинарной командой специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья

**Изучение темы направлено на приобретение**

Знаний: потребности человека, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию, установки, убеждения, закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности;

Умений: способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности;

Иметь опыт: работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья

(*ПК-2*) Литература: основная1; дополнительная 1,2

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| **1** | Техника безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики. | 6 | Опрос |
| 2 | Средства, методы, приемы, технические средства и тренажеры для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья. | 6 | Опрос |
| 3 | Способы работы в междисциплинарной командой специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья | 6 | Опрос |
| 4 | Условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека | 6 | Реферат |
| | Итого | 24 | |

*Основная литература:*

1.Дубровский, В.И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: Учебник для студентов вузов физической культуры / В.И.Дубровский, А.В.Дубровская. – М.:Бином, 2010. – 414 с.

2.Попов, С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.- С.56-76.

3.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: Учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск: СГАФКСТ,2011. – С.18-45.

*Дополнительная литература:*

1.Белозерова, Л. М. Лечебная физкультура в педиатрии / Л.М.Белозерова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – С.24-35.

2.Каптелин, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / А.Ф.Каптелин. - М.: Медицина, 2014. – С.23.

3.Кукушкина,Т.Н. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность / Т.Н.Кукушкина. - М.:Медицина, 2011.- С.43-55.

4.Руденко, Т.П. Физиотерапия / Т.П.Руденко. - Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – С.12-22.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-2 - Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок | 05.004 - И-М по АФК и АС<br>B/01.6 Руководство методическим обеспечением организации физкультурной и спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп | Знать:<br>- технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики<br>- потребности человека, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию, установки, убеждения, закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности<br>- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма |

| | | |
|---|---|---|
| | | человека<br>- компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для успешной адаптации<br>- задачи эргономики<br>Уметь:<br>- обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниями и способами воздействия на физические характеристики в соответствии с видами жизнедеятельности<br>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности<br>Иметь опыт:<br>- для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, |

| | | |
|---|---|---|
| | | способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>- проведения комплексов физических упражнений, применяя физические факторы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций |

**Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций.**

| Показатели | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|
| **ПК-2 - Способен составлять комплекс мероприятий на основе средств и методов физического воздействия с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций, а также после физических нагрузок** | | |
| Знать:<br>- технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики<br>- потребности человека, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, его ценностные | Пороговый уровень (удовлетворительно):<br>Знает – технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики;<br>Умеет – обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниями и способами воздействия на физические характеристики в соответствии с видами | Устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| ориентации, направленность личности, мотивацию, установки, убеждения, закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности<br>- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека<br>- компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для успешной адаптации<br>- задачи эргономики<br>Уметь:<br>- обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниями и способами воздействия на физические характеристики в соответствии с видами жизнедеятельности<br>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего | жизнедеятельности ;<br>Имеет опыт – для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья | |
| | Стандартный уровень (хорошо):<br>Знает - потребности человека, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию, установки, убеждения, закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности ;<br>Умеет - способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности.<br>Имеет опыт - проведения | Реферат с презентацией |

| | | |
|---|---|---|
| обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности<br>Иметь опыт:<br>- для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>- проведения комплексов физических упражнений, применяя физические факторы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций | комплексов физических упражнений, применяя физические факторы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций. | |
| | Эталонный уровень (отлично):<br>Знать:<br>- технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой, основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики<br>- потребности человека, в том числе с отклонениями в состоянии здоровья, его ценностные ориентации, направленность личности, мотивацию, установки, убеждения, закономерности развития физических качеств и формирования двигательных умений у субъектов профессиональной деятельности<br>- закономерности восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека<br>- компенсаторные возможности оставшихся после болезни или травмы функций организма человека для успешной адаптации<br>- задачи эргономики<br>Уметь:<br>- обучить лиц с отклонениями в состоянии здоровья знаниями и | Реферат с презентацией |

| | | |
|---|---|---|
| | способами воздействия на физические характеристики в соответствии с видами жизнедеятельности<br>- способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций, этиологии и патогенеза заболеваний, воплощать в жизнь задачи развивающего обучения, осуществлять простейшие приемы психотерапии по профилактике и (или) устранению психологических комплексов болезни и инвалидности<br>Иметь опыт:<br>- для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения, воспитания и развития (тренировки) лиц с ограниченными возможностями здоровья, способами работы в междисциплинарной команде специалистов, реализующих процесс восстановления, компенсации и профилактики лиц с ограниченными возможностями здоровья<br>- проведения комплексов физических упражнений, применяя физические факторы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций, развития оставшихся функций | |

## 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы

### Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом оценка качества подготовки студентов включает:

А. Текущую аттестацию.

В. Промежуточную аттестацию.

**Текущая аттестация** (представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра.

Текущий контроль знаний студентов представляет собой:

- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Промежуточная аттестация**, осуществляется в конце изучения дисциплины. Основной формой промежуточной аттестации является зачет.

**Примерный перечень вопросов для контроля знаний.**

**1 Эрготерапия это-**

А) метод реабилитации основанный на привлечении пациента к труду

Б) метод, построенный на сочетании разных способов реабилитации

В) метод реабилитации построенный на лечении движением, с использованием

психотерапевтических компонентов.

Г) метод реабилитации использующий специфическую деятельность для достижения

максимально высокого уровня функционирования во всем.

**2 Занятость в эрготерапии это**

А) участие в реабилитации весь день

Б) занятость эрготерапевта нуждами пациента

В) досуг пациента

Г) занятость пациента любым необходимым ему делом

**3 Активность в эрготерапии это в частности**

А) возможность для пациента обучаться

Б) возможность для пациента работать

В) активная работа эрготерапевта

Г) активная работа реабилитационной бригады

**4 Нормализация в эрготерапии означает**

А) что пациент становится человеком без нарушений

Б) что пациент может полностью нормально функционировать

В) что пациент может жить привычной и комфортной для него жизнью

Г) что пациент может работать

**5 Основная стратегия в эрготерапии это**

А) восстановление функций пациента

Б) адаптация пациента к его дисфункции

В) реабилитация в течение 3 месяцев

Г) реабилитация до восстановления конкретной функции

**6 Пациент (клиент) в эрготерапии –**

А) получатель услуги

Б) часть реабилитационной команды

В) инструмент реабилитации

Г) объект, вокруг которого выстраивается реабилитация

**7 Инструменты оценки в эрготерапии**

А) эрготерапевт

Б) Шкалы оценки функционирования

В) неврологические шкалы

Г) тесты оценки конкретного дефицита

**8 Эрготерапевтическое вмешательство это**

А) постоянное воздействие на пациента

Б) консультативное вмешательство в работу реабилитационной бригады

В) действие эрготерапевта, направленное на решение проблемы пациента

Г) терапевтическое использование активности пациента

**9 цели вмешательства должны быть**

А) сформулированы и записаны в карту пациента

Б) краткосрочные, достижимые, стимулирующие

В) Долгосрочные, перспективные, поддерживающие

Г) связанные с восстановлением конкретного дефицита

**10 Болезнь в эрготерапии это**

А) неврологическое или травматологическое заболевание, приводящее к нарушению

какой-либо функции

Б) нозологическая форма по МКБ 10

В) нарушение любой функции

Г) любая дезадаптация, приводящая к нарушению приспособления к среде

**11** Здоровье в эрготерапии

А) состояние морального, физического и психического благополучия, связанное со

средой обитания

Б) способность к выбору любых видов активности

В) состояние организма, которое консилиум специалистов признал здоровым

Г) состояние организма не препятствующее работе и досугу.

**12.Мотивация пациента в эрготерапии**

А) важнейшая задача

Б) не существенная часть работы

В) инструмент в работе

Г) не имеет отношения к эрготерапии

**13 Трудотерапия в эрготерапии**

А) синоним эрготерапии

Б) деятельность, направленная на восстановление продуктивной деятельности людей

трудоспособного возраста

В) основная часть эрготерапии

Г) используется исключительно для психиатрических пациентов

**14 функции эрготерапевта**

А) реабилитация пациента до восстановления трудоспособности

Б) подбор технических средств реабилитации

В) интеграция пациента в общество и среду проживания

Г) реабилитация пациента на своем ограниченном этапе реабилитации

**15 эрготерапевт должен заниматься**

А) только двигательной реабилитацией

Б) только неврологической реабилитацией и психологической помощью

В) социальной реабилитацией

Г)восстановлением пациенту

## Примерный перечень вопросов для зачета

1 Цель курса эрготерапии

2 Термин «терапия занятостью» был предложен

3 Персональная активность это-

4 Эрготерапия-

5 Основной функцией эрготерапевта является

6 Болезнь (инвалидность) в эрготерапии это

7 Потребности инвалида-

8 Уровень и качество мотивации пациента

9 Вмешательство в эрготерапии это

10 Несоответствие взаимодействие задачи, требований окружения и возможностей

человека

11 Слишком широкая спинка инвалидной коляски

12 эргономика включает в себя следующие типы приспособлений

13 наклон вперед при поднятии груза

14 При оценке профессиональной деятельности пациента

15 Эрготерапевтическое сопровождение

16. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья. Понятие активность.

17. Основные знания о социальной реабилитации.

18. Эрготерапевтическая оценка пациента, модели и подходы, шкала COPM) канадская модель оценки деятельности

19. Роль коммуникации в адаптации, реабилитации, абилитации; формы и средства коммуникации; технические средства коммуникации.

20. Основы эргономики, оценка своих возможностей, нагрузка на позвоночник, оценка своих травм.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Основная литература:*

1.Дубровский, В.И. Физическая реабилитация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья: Учебник для студентов вузов физической культуры / В.И.Дубровский, А.В.Дубровская. – М.:Бином, 2010. – 414 с.

2.Попов, С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.- С.56-76.

3.Федоскина, Е.М. Введение в курс физической реабилитации: Учебное пособие / Е.М.Федоскина. – Смоленск: СГАФКСТ,2011. – С.18-45.

*Дополнительная литература:*

1.Белозерова, Л. М. Лечебная физкультура в педиатрии / Л.М.Белозерова.- Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – С.24-35.

2.Каптелин, А.Ф. Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации / А.Ф.Каптелин. - М.: Медицина, 2014. – С.23.

3.Кукушкина,Т.Н. Руководство по реабилитации больных, частично утративших трудоспособность / Т.Н.Кукушкина. - М.:Медицина, 2011.- С.43-55.

4.Руденко, Т.П. Физиотерапия / Т.П.Руденко. - Ростов н/Д: «Феникс», 2014. – С.12-22.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

Базы данных и электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система НЦР «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа:http://lib.sporteBu.ru

4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/

5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmeB.com/

6. РАСМИРБИ: Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов»: https://sportmeB.ru/

7. TheJournalofSportsScienceanBMeBicine (Спортивная наука и медицина): журнал, публикующий научные исследования и статьи в области спортивной медицины (англоязычный ресурс): http://www.jssm.org/

**Периодические издания:**

1. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lib.sporteBu.ru/press/TPFK/

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lib.sporteBu.ru/Press/FKVOT/

3. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]: научно-теоретический журнал.- Режим доступа: http://lesgaft-notes.spb.ru/

4. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/

5. Лечебная физкультура и спортивная медицина здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: http://lfksport.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и практических занятий) и самостоятельной работы.

С планами и кратким содержанием лекций, планами практических/семинарских занятий, а также заданиями для самостоятельной работы можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

Необходимо отметить, что не по всем темам предусмотрены все виды аудиторных занятий (лекции, практические/семинары). В этой связи для подготовки к практическим занятиям/семинарам, выполнения заданий из серии «для самостоятельной работы» обращайтесь за консультацией к ведущему преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий, мультимедийное сопровождение занятий);

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами контрольных работ и экзамена (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• найдите партнеров из числа сокурсников для выполнения групповых учебных заданий;

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11.Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения аудиторных занятий имеется специализированная аудитория, оборудованная мультимедийным проектором.

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

# Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

РПД 2

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль программы): физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 3
Семестр – 6
Итоговая форма контроля –зачет

Рабочую программу разработала:
Федоскина Е.М., к.п.н., доцент

Смоленск 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Стр.

1. Выписка из Федерального государственного образовательного Стандарта ВО……
2. Результаты обучения по дисциплине……
3. Место дисциплины в структуре ООП……
4. Объем дисциплины и виды учебной работы…….....
5. Содержание дисциплины……
5.1. Количество часов по видам занятий……
5.2. Содержание дисциплины по видам занятий……...
5.2.1. Содержание лекционных занятий…….
5.2.2. Содержание практических занятий……..
6. Самостоятельная работа студентов…….....
7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины……
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы…….
7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля…..
7.2.2. Кейс - задания…….
7.2.3. Вопросы к диф. зачету……...
8. Перечень основной и дополнительной литературы…….
9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины……
10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины…….
11. Материально-техническое обеспечение дисциплины……

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу магистратуры, включает:

***01 Образование и наука*** (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

***02 Здравоохранение*** **(**в сфере реабилитации в организациях здравоохранения)

***03 Социальное обслуживание*** (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения).

05 ***Физическая культура и спорт*** (в сфере физического воспитания, адаптивного физического воспитания, физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации) (п. 1.11.).

В рамках освоения программы магистратуры выпускники могут готовиться к решению *задач профессиональной деятельности* следующих типов: (ФГОС 49.04.02«Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Адаптивная физическая культура», п. 1.12.):

**педагогический, развивающий**, реабилитационный (восстановительный), компенсаторный, профилактический, **научно-исследовательский**, организационно-управленческий.

Перечень *основных объектов профессиональной деятельности* выпускников:

- лица с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) вовлеченные в деятельность в сфере адаптивной физической культуры, адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальными и креативными видами двигательной активности;
- процессы формирования физических, психических, социальных, духовных, мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок лиц с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) всех нозологических форм, возрастных и гендерных групп на сохранение и укрепление здоровья, ведения здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека с отклонениями в состоянии здоровья, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;
- учебно-методическая и нормативная документация.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ПК-1 - способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей

## 2. Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентом компетенций, соотнесенных с профессиональными стандартами

| Результаты обучения по дисциплине: | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| *Знать:*<br>- комплекс педагогических, медико-биологических и психических восстановительных мероприятий для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | И-М по АФК В/01.6 | *ПК-1* |
| -основы теории и практики трудовой, социокультурной, психологической, медицинской реабилитации пожилых людей | СР А/03.6 | *ПК-1* |
| *Уметь:*<br>-определять готовность реабилитанта к реализации, программ социального и профессионально-трудового раздела индивидуального маршрута реабилитации, участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации Взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, психологической и медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации в интересах реабилитанта | СР А/03.6 | *ПК-1* |
| -корректировать процесс освоения образовательных программ, собственной педагогической деятельности по результатам педагогического контроля оценки освоения программы | ПДО А/04.6 | *ПК-1* |
| -планировать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий с учетом результатов физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | И-М по АФК В/01.6 | *ПК-1* |
| *Иметь опыт*:<br>- планирования мероприятий по повышению эффективности спортивной подготовки по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | И-М по АФК В /01.6 | ПК-1 |
| -разработка социального и трудового разделов индивидуального маршрута | СР А/03.6 | ПК-1 |

| | | |
|---|---|---|
| реабилитации, согласование их с руководителем подразделения (организатором реабилитационного случая) и членами реабилитационной команды, реабилитантом, при необходимости - с членами его ближайшего окружения | | |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Адаптивная физическая культура взрослого населения» относится к факультативам (ФТД-2) ООП. В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и навыки студента по следующим дисциплинам: современные проблемы адаптивной физической культуры и ее виды, организационно-правовые основы адаптивной физической культуры.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 6 |
| ***Контактная работа преподавателей с обучающимися*** | | **8** | **8** |
| Лекционные занятия | | | |
| Семинарские занятия | | **8** | **8** |
| Промежуточная аттестация - зачет | | **4** | **4** |
| ***Самостоятельная работа*** | | **28** | **28** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **36** | **36** |
| | **ЗЕ** | **1** | **1** |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

| № п/п | Темы учебной дисциплины | Всего часов | Аудиторная работа | | Самост. работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинар занятия | |
| 1 | Уровень здоровья, физического состояния взрослого населения. Факторы риска развития возрастной патологии в предпенсионном и пожилом возрасте. | 5 | | [1]1 | 4 |
| 2 | Теоретические основы применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте | 7 | | [1]1 | 6 |
| 3 | Формирование физической культуры личности в предпенсионном и пожилом возрасте | 8 | | [2]2 | 6 |
| 4 | Гендерные и профессиональные особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте | 8 | | 2 | 6 |
| 5 | Основы применения элементов адаптивного спорта в предпенсионном и пожилом возрасте | 8 | | 2 | 6 |
| | Зачет | 4 | | | |
| | **ИТОГО:** | **36** | **-** | **8** | **28** |

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 50%. Примеры интерактивных форм и методов проведения занятий:

-[1]круглый стол (диалоги) – проводится с целью выработки общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме;

-[2]учебные групповые дискуссии, ролевые игры. Их целью является процесс поиска, который должен привести к объективно известному, но субъективно, с точки зрения обучающихся, новому знанию. Причем этот поиск должен закономерно вести к запланированному педагогом заданию;

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1 Содержание семинарских занятий (18 часов)

**Тема 1-2. Уровень здоровья, физического состояния взрослого населения**. **Факторы риска развития возрастной патологии в предпенсионном и пожилом возрасте. Теоретические основы применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте** (2 часа семинарских занятий). [1]Круглый стол (диалоги).

*Вопросы для обсуждения*. Уровень здоровья, физического состояния взрослого населения. Факторы риска развития возрастной патологии, ограничивающей возможности здоровья взрослого населения (возраст старше 50 лет, мужской пол, нерациональное питание, низкая медицинская активность, гиподинамия). Анализ медико-демографических показателей взрослого населения РФ (заболеваемость, нуждаемость в реабилитации, инвалидность, смертность). Современная периодизация возрастов. Представления о процессе старения организма. Определение готовности реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации. Методическое обеспечение образовательного и воспитательного процессов в области АФК. Разработка социального и трудового разделов индивидуального маршрута реабилитации. Взаимодействие с членами реабилитационной команды, социальной, психологической и медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации в интересах реабилитанта. Оценка эффективности применяемых методов АФК в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знания* методического обеспечения образовательного и воспитательного процессов в области АФК;
- *умения* определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; взаимодействовать с членами реабилитационной команды, социальной, психологической и медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации в интересах реабилитанта;
- *навыков* разработки социального и трудового разделов индивидуального маршрута реабилитации (ПК-1).

Литература: [1, 2]

**Тема 3. Формирование физической культуры личности в предпенсионном и пожилом возрасте** (2 часа семинарских занятий). ²Учебные групповые дискуссии.

*Вопросы для обсуждения.* Готовность реабилитанта к реализации программ социального и профессионально-трудового раздела индивидуального маршрута реабилитации, участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации. Основы теории и практики трудовой, социокультурной, психологической, медицинской реабилитации пожилых людей. Особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте. Разработка порядка проведения набора в группы для занятий по адаптивной физической культуре, проведению спортивной ориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. Оценка эффективности применяемых методов АФК в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знания* основ теории и практики трудовой, социокультурной, психологической, медицинской реабилитации пожилых людей;
- *умения* разрабатывать порядок проведения набора в группы для занятий по адаптивной физической культуре, проведению спортивной ориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;
- *навыков* оценки эффективности применяемых методов АФК в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп (ПК-1).

Литература: [3, 4]

**Тема 4. Гендерные и профессиональные особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте** (2 часа семинарских занятий*).*

*Вопросы для обсуждения*. Гендерные риски развития возрастной патологии. Проблемы воспитания ЗОЖ и девиантного поведения в старших возрастных группах. Оценка уровня здоровья и физического состояния в предпенсионном и пожилом возрасте. Анализ процесса и результатов реализации программ дополнительного

образования по АФК. Гендерные особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте**.** Профессиональные особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте. Планирование проведения экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивной физической культуре.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знания* гендерных и профессиональных особенностей применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте;

- *умения* применять методы АФК в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп;

- *навыков* планирования проведения экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивной физической культуре или методик, разработанных подчиненными (ПК-1).

Литература: [5, 6]

**Тема 5. Основы применения элементов адаптивного спорта в предпенсионном и пожилом возрасте (**2 часа семинарских занятий).

*Вопросы для обсуждения*. Исторические аспекты применения элементов адаптивного спорта в предпенсионном и пожилом возрасте. Гендерные особенности применения АС в предпенсионном и пожилом возрасте**.** Профессиональные особенности применения АС в предпенсионном и пожилом возрасте. Планирование экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивному спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. Оценка эффективности применяемых методов в адаптивном спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

*Изучение темы направлено на приобретение:*

- *знания* исторических аспектов применения элементов адаптивного спорта в предпенсионном и пожилом возрасте;

- *умения* определять готовность реабилитанта к реализации программ АС, социального и профессионально-трудового раздела индивидуального маршрута реабилитации;

- *навыков* планирования проведения экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивному спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп (ПК-1).

Литература: [1, 7, 8]

## 6. Самостоятельная работа студентов

### *Содержание самостоятельной работы студентов*

| № | Содержание работы (темы занятий) | Кол-во часов | Виды кон-ля |
|---|---|---|---|
| 1-2. | Уровень здоровья, физического состояния взрослого ления. Факторы риска развития возрастной патологии, ничивающей возможности здоровья взрослого населения ст старше 50 лет, мужской пол, нерациональное питание, ая медицинская активность, гиподинамия). Анализ медико-графических показателей взрослого населения РФ еваемость, нуждаемость в реабилитации, инвалидность, тность). Современная периодизация возрастов. Представления о ессе старения организма. Определение готовности реабилитанта участию в индивидуальных и групповых программах | 4+6 | Устный опрос |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | илитации. Методическое обеспечение образовательного и итательного процессов в области АФК. Разработка социального удового разделов индивидуального маршрута реабилитации. модействие с членами реабилитационной команды, социальной, ологической и медицинской и другими службами по вопросам лексной реабилитации в интересах реабилитанта. Оценка ективности применяемых методов АФК в отношении лиц с ниченными возможностями здоровья всех возрастных и логических групп.<br>Литература: [1, 2] | | |
| 3. | Готовность реабилитанта к реализации программ социального рофессионально-трудового раздела индивидуального маршрута илитации, участию в индивидуальных и групповых программах илитации. Основы теории и практики трудовой, ркультурной, психологической, медицинской реабилитации илых людей. Особенности применения АФК в предпенсионном и илом возрасте. Разработка порядка проведения набора в группы занятий по адаптивной физической культуре, проведению тивной ориентации лиц с ограниченными возможностями овья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических п. Оценка эффективности применяемых методов АФК в шении лиц с ограниченными возможностями здоровья всех астных и нозологических групп.<br>Литература: [3, 4] | 6 | Устный опрос |
| 4. | Гендерные риски развития возрастной патологии. Проблемы воспитания ЗОЖ и девиантного поведения в старших возрастных группах. Оценка уровня здоровья и физического состояния в предпенсионном и пожилом возрасте. Анализ процесса и результатов реализации программ дополнительного образования по АФК. Гендерные особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте**.** Профессиональные особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте. Планирование проведения экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивной физической культуре.<br>Литература: [5, 6] | 6 | Устный опрос |
| 5. | Исторические аспекты применения элементов адаптивного спорта в предпенсионном и пожилом возрасте. Гендерные особенности применения АС в предпенсионном и пожилом возрасте**.** Профессиональные особенности применения АС в предпенсионном и пожилом возрасте. Планирование экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивному спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп. Оценка эффективности применяемых методов в адаптивном спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.<br>Литература: [1, 7, 8] | 6 | Устный опрос |
| Итого: часов | | 28 | |

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:

*Рекомендуемая литература (основная)*

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2014. - 304 с. — Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258

2. Евсеева О.Э Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие / О.Э Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова.-М.: Советский спорт, 2010.-123 с.

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

3. Адаптивное физическое воспитание и спорт: пер.с анг. И.Андреева/под ред. Джозефа П. Винника. - Киев: Олимпийская литература, 2010

4. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие/ под ред. С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. - М.: Советский спорт, 2004. - 184 с 5.

5.Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры/ под ред. С.П. Евсеев. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с 6.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/ под ред. С.П. Евсеев. - М.: Советский спорт, 2005. - 448 с 7.

7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие/ Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.

8.Толмачев Р.А.. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих: монография/ Р.А. Толмачев. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| *ПК-1* | 01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Преподавание по дополнительным образовательным программам) А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной образовательной программы<br><br>*03.007*- Специалист по реабилитационной работе (социальная реабилитация уязвимых контингентов населения) СР А/03.6 Социально-психологическая и трудовая реабилитация пожилых лиц с тяжелыми хроническими заболеваниями<br><br>*05.004* - Инструктор-методист по АФК и АС. (Организационно-методическая деятельность в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта). Организационно-методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств адаптивной физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья В/01.6 Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду спортивной дисциплины или адаптивного спорта | *Знает:*<br>- комплекс педагогических, медико-биологических и психических восстановительных мероприятий для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>- основы теории и практики трудовой, социокультурной, психологической, медицинской реабилитации пожилых людей<br><br>*Умеет:*<br>-определять готовность реабилитанта к реализации, программ социального и профессионально-трудового раздела индивидуального маршрута реабилитации, участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации;<br>-корректировать процесс освоения образовательных программ, собственной педагогической деятельности по результатам педагогического контроля оценки освоения программы;<br>-планировать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий с учетом результатов физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья |

| | | |
|---|---|---|
| | | *Имеет опыт:*<br>-планирования мероприятий по повышению эффективности спортивной подготовки по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта;<br>- разработки социального и трудового разделов индивидуального маршрута реабилитации, согласование их с руководителем подразделения (организатором реабилитации-онного случая) и членами реабилитационной команды, реабилитантом, при необходимости - с членами его ближайшего окружения |

### 7.1.1 Критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| ***Показатели*** | ***Критерии оценивания*** | **Средства оценивания** |
|---|---|---|
| ПК-1 - способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей | | |
| *Знает:*<br>- комплекс педагогических, медико-биологических и психических восстановитель-ных мероприятий для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья;<br>- основы теории и практики трудовой, социокультурной, психологической, медицинской реабилитации пожилых людей<br><br>*Умеет:*<br>-определять готовность реабилитанта к реализации, программ социального и профессионально-трудового раздела индивидуального маршрута реабилитации, участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; | **Пороговый уровень** (удовлетворительно):<br><br>Знает комплекс восстановительных мероприятий для инвалидов в области АФК;<br><br>Умеет определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; корректировать процесс освоения образовательных программ<br><br>Имеет опыт планирования содержания когнитивного и двигательного (моторного) обучения инвалидов<br><br>**Стандартный уровень** (хорошо):<br><br>*Знает* теоретические основы методической работы по АФК и АС; | Устный опрос |

| | | |
|---|---|---|
| -корректировать процесс освоения образовательных программ, собственной педагогической деятельности по результатам педагогического контроля оценки освоения программы;<br><br>-планировать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий с учетом результатов физического, функционального и психического состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>*Имеет опыт:*<br>-планирования мероприятий по повышению эффективности спортивной подготовки по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта;<br>- разработки социального и трудового разделов индивидуального маршрута реабилитации, согласование их с руководителем подразделения (организатором реабилитации-онного случая) и членами реабилитационной команды, реабилитантом, при необходимости - с членами его ближайшего окружения | комплекс педагогических, медико-биологических и психических восстановительных мероприятий для инвалидов<br><br>*Умеет* определять готовность реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; планировать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения; корректировать процесс освоения образовательных программ<br><br>Имеет опыт разработки социального и трудового разделов индивидуального маршрута реабилитации; планирования мероприятий по повышению эффективности спортивной подготовки<br><br>**Эталонный уровень** (отлично):<br><br>Знает основы теории и практики трудовой, социокультурной, психологической, медицинской реабилитации пожилых людей; комплекс педагогических, медико-биологических и психических восстановитель-ных мероприятий для инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья<br><br>*Умеет* определять готовность реабилитанта к реализации, программ социального и профессионально-трудового раздела индивидуального маршрута реабилитации, участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации; планиро-вать и корректировать содержание когнитивного и двигательного (моторного) обучения, исходя из единства механизмов формирования ориентировочной основы умственных, сенсорных, перцептивных и двигательных действий и понятий с учетом результатов физического, функционального и психического | |

| | | |
|---|---|---|
| | состояния инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья | |

### 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

#### 7.2.1. Формы текущего и итогового контроля

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой:
- устный опрос (групповой или индивидуальный);
- контроль самостоятельной работы студентов (в письменной или устной форме).

**Итоговый контроль:** зачет.

#### 7.2.2 Вопросы к зачету

*Перечень вопросов для промежуточной аттестации:*

1. Уровень здоровья, физического состояния взрослого населения.
2. Факторы риска развития возрастной патологии, ограничивающей возможности здоровья взрослого населения (возраст старше 50 лет, мужской пол, нерациональное питание, низкая медицинская активность, гиподинамия).
3. Анализ медико-демографических показателей взрослого населения РФ (заболеваемость, нуждаемость в реабилитации, инвалидность, смертность).
4. Современная периодизация возрастов. Представления о процессе старения организма.
5. Определение готовности реабилитанта к участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации.
6. Методическое обеспечение образовательного и воспитательного процессов в области АФК.
7. Разработка социального и трудового разделов индивидуального маршрута реабилитации.
8. Взаимодействие с членами реабилитационной команды, социальной, психологической и медицинской и другими службами по вопросам комплексной реабилитации в интересах реабилитанта.
9. Оценка эффективности применяемых методов АФК в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп.
10. Готовность реабилитанта к реализации программ социального и профессионально-трудового раздела индивидуального маршрута реабилитации, участию в индивидуальных и групповых программах реабилитации.
11. Основы теории и практики трудовой, социокультурной, психологической, медицинской реабилитации пожилых людей.
12. Особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте.
13. Разработка порядка проведения набора в группы для занятий по адаптивной физической культуре, проведению спортивной ориентации лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.
14. Оценка эффективности применяемых методов АФК в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья всех возрастных и нозологических групп.
15. Гендерные риски развития возрастной патологии.
16. Проблемы воспитания ЗОЖ и девиантного поведения в старших возрастных группах.
17. Оценка уровня здоровья и физического состояния в предпенсионном и пожилом возрасте.

18. Анализ процесса и результатов реализации программ дополнительного образования по АФК.

**19.** Гендерные особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте**.**

20. Профессиональные особенности применения АФК в предпенсионном и пожилом возрасте.

21. Планирование проведения экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивной физической культуре.

22. Исторические аспекты применения элементов адаптивного спорта в предпенсионном и пожилом возрасте.

**23.** Гендерные особенности применения АС в предпенсионном и пожилом возрасте**.**

24. Профессиональные особенности применения АС в предпенсионном и пожилом возрасте.

25. Планирование экспериментальных исследований по апробации собственных методик по адаптивному спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

26. Оценка эффективности применяемых методов в адаптивном спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

## 8. Перечень основной и дополнительной литературы

*Рекомендуемая литература (основная)*

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электрон. ресурс]: учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.— М.: Советский спорт, 2014. - 304 с. — Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/279258

2. Евсеева О.Э Адаптивная физическая культура в геронтологии: учебное пособие / О.Э Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова.-М.: Советский спорт, 2010.-123 с.

*Рекомендуемая литература (дополнительная)*

3. Адаптивное физическое воспитание и спорт: пер.с анг. И.Андреева/под ред. Джозефа П. Винника. - Киев: Олимпийская литература, 2010

4. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие/ под ред. С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. - М.: Советский спорт, 2004. - 184 с 5.

5. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры/ под ред. С.П. Евсеев. - 2-е изд., испр. и доп.. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с 6.

6. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/ под ред. С.П. Евсеев. - М.: Советский спорт, 2005. - 448 с 7.

7. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учеб. пособие/ Авт.-сост. О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев; под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.

8.Толмачев Р.А.. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих: монография/ Р.А. Толмачев. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### Электронные библиотеки

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
5. Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов и фундаментальным значением данного курса существенная нагрузка выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции аудиторной (лекционных и семинарских занятий) и самостоятельной работы.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

При выполнении семинарских заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накапливания практических заданий позволит вам создать педагогическую копилку, которую можно использовать как при прохождении различных видов практики, предусмотренной учебным планом магистратуры так и в будущей профессиональной деятельности.

При подготовке к экзамену по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры социально-педагогической практики, иллюстрирующие теоретические положения. Варианты выполнения практических заданий предложите исходя из следующих критериев – «актуальность», «последовательность», «полнота», «креативность», «апробированность».

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины магистрам предлагается следующая тактика:

- внимательно изучите программу дисциплины;
- оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;
- изучите материалы для аудиторной работы по дисциплине (тематическое содержание лекций, планы семинарских занятий);
- изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме,

знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• заведите электронную папку для Интернет-ресурсов, найденных Вами при подготовке к занятиям, соотнесите темы электронных материалов с вопросами к экзамену (это поможет Вам подготовиться к промежуточной и итоговой аттестации);

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

**11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

**Лицензионное программное обеспечение**

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Node 1 year Educational Renewal License | | |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева

РПД 3

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
Кафедра спортивной медицины и адаптивной физической культуры

Рабочая программа
обсуждена на заседании кафедры
протокол № 14
«28» мая 2026 г
Заведующая кафедрой О.А. Комачева

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по учебной работе
и молодежной политике
А.В. Мазурина
«29» мая 2026 г

Рабочая программа по дисциплине
**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ ВОЛЕЙБОЛА СИДЯ**

основной профессиональной образовательной программы
**по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль программы): физическая реабилитация

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: заочная

Курс – 4
Семестр – 8
Итоговая форма контроля –зачет

Рабочую программу разработала:
Шляхтина А.А., ст. преподаватель

Смоленск 2026

Содержание


| | |
|---|---|
| 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта | 3 |
| 2. Результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 3. Место дисциплины в структуре ООП | 4 |
| 4. Объѐм дисциплины и виды учебной работы | 4 |
| 5. Содержание дисциплины | 5 |
| 5.1.Количество часов по видам занятий | 5 |
| 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий | 5 |
| 5.2.1. Содержание лекционных занятий | 5 |
| 5.2.2. Содержание практических занятий | 5 |
| 6. Самостоятельная работа студентов | 6 |
| 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 7 |
| 7.1.Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины | 7 |
| 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы | 8 |
| 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля | 8 |
| 7.2.2. Примерные требования к сдаче технических нормативов | 8 |
| 7.2.3. Примерный перечень контрольных вопросов для подготовки к устному опросу | 8 |
| 8. Перечень литературы | 9 |
| 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимых для освоения дисциплины | 10 |
| 9.1. Электронные библиотечные системы | 10 |
| 9.2.Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы | 11 |
| 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 11 |
| 11. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины | 12 |

## 1. Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта

Федеральный государственный образовательный стандарт 3++ по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» утвержден Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017г №942.

*Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности выпускников*, освоивших программу бакалавриата, включает:

01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований);

02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения);

03 Социальное обслуживание (в сфере реабилитации в организациях и учреждениях социального обслуживания населения);

05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере адаптивного физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, адаптивного спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации).

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники могут готовиться к решению задач профессиональной деятельности следующих типов:

педагогический;
развивающий;
реабилитационный (восстановительный);
компенсаторный;
профилактический;
научно-исследовательский.

В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции:

ПК-1. Способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

## 2.Результаты обучения по дисциплине

Изучение дисциплины направлено на приобретение студентами:

| В результате обучения по дисциплине студент должен: | Профессиональный стандарт и код трудовой функции | Компетенции |
|---|---|---|
| **Знать:**<br>-Регулирование физической нагрузки занимающихся | Инструктор-методист по АФК и АС А/02.5 | ПК-1 |
| -Теоретические основы организации методической работы по адаптивной физической культуре и спорту | Инструктор-методист по АФК и АС А/02.5 | ПК-1 |
| -Новые способы двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций | Специалист по реаб работе в соц сфере А/02.6 | ПК-1 |
| **Уметь:**<br>- Осуществлять подбор оптимальных средств и методов | Инструктор-методист по АФК и АС А/02.5 | ПК-1 |
| **Иметь опыт**:<br>- Проводить мероприятия | Инструктор-методист по АФК и АС А/02.5 | ПК-1 |

## 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Организация и методика обучения основам волейбола сидя» относится к факультативной части, формируемой участниками образовательных отношений **ФТД.03.** В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе, по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации (итоговая форма контроля): зачет.

## 4.Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | | Всего часов | Семестр |
|---|---|---|---|
| | | | 5 |
| **Контактная работа преподавателей с обучающимися** | | **8** | **8** |
| Лекции | | | |
| Практические занятия | | 8 | 8 |
| Итоговая аттестация (зачет) | | | |
| **Самостоятельная работа** | | 28 | 28 |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **36** | 36 |
| | **ЗЕ** | **1** | 1 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Количество часов по видам занятий

***Разделы дисциплины***

| N п/п | Наименование тем и разделов | Всего, час | Аудиторные занятия, час | | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практические | |
| 1 | Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе сидя. | | | | 8 |
| 2 | Основы технических элементов защиты в волейболе сидя. | | | 4 | 10 |
| 3 | Основы технических элементов нападения в волейболе сидя. | | | 4 | 10 |
| | Всего: | 36 | | 8 | 28 |

### 5.2. Содержание дисциплины по видам занятий

#### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

.

#### 5.2.2. Содержание практических занятий (18 часов)

**Тема 2. Основы технических элементов защиты в волейболе сидя (4 часа).**

**План:**

1. Одиночная блокировка нападающего удара.
2. Парная блокировка нападающего удара.
3. Комбинации игры в защите.
4. Тактика игры в защите.
5. Учебная игра.

Изучение темы направлено на приобретение навыков блокирования нападающего удара, комбинационной игре в защите и тактической составляющей, а так же формирование профессиональной компетенции ПК-1.

**Тема 3. Основы технических элементов нападения в волейболе сидя (4 часа).**

**План:**

1. Подача мяча.
2. Прямой нападающий удар.

3. Комбинации игры в нападении.
4. Тактика игры в нападении.
5. Учебная игра.

Изучение темы направлено на приобретение навыков подачи мяча, прямого нападающего удара, комбинационной игре в нападении, тактической состовляющей и формирование профессиональной компетенции ПК-1.

## 6. Самостоятельная работа студентов

При изучении раздела студент самостоятельно готовиться по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

| № п/п | Содержание работы Темы занятий | Кол-во часов | Виды контроля |
|---|---|---|---|
| 1. | Общеподготовительные и специальные упражнения в волейболе сидя. | 8 | Устный опрос Практические занятия Реферат |
| 2. | Основы технических элементов защиты в волейболе сидя. | 10 | Устный опрос Практические занятия Реферат |
| 3. | Основы технических элементов нападения в волейболе сидя. | 10 | Устный опрос Практические занятия Реферат |
| | **Итого:** | 28 | |

Литература:

1. Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Родин, В.П. Губа.— М.: Советский спорт, 2009.— 82 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0378-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187007/

2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта / ред.: В.В. Рыцарев.— М.: Спорт, 2016.— 455 с.: ил. — ISBN 978-5-9906734-7-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641158

3. Суханов, А.В. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: курс лекций по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка»,

«Спортив. подготовка в избр. виде спорта»; 44.03.01 «Пед. образование» / Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов, А.В. Суханов.— М.: РГУФКСМиТ, 2019.— 111 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704879

4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016 .— 385 с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-18-3 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336

5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева.— М. : Советский спорт, 2013 .— 392 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

| Компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| ПК-1; способен планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей. | 03.007 – Специалист по реабилитационной работе в социальной сфере<br>A/02.6 Социально-психологическая и трудовая реабилитация трудоспособных клиентов (профессиональная диагностика реабилитанта)<br>05.004 – Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и АС<br>A/02.5 Проведение с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья занятий по программам адаптивного физического воспитания и индивидуальным планам физической реабилитации | *Знает (пороговый уровень):*<br>-Регулирование физической нагрузки занимающихся<br>-Теоретические основы организации методической работы по адаптивной физической культуре и спорту<br>-Новые способы двигательной деятельности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, исходя из нарушенных или навсегда утраченных функций<br>*Умеет (стандартный уровень)*:<br>-Осуществлять подбор оптимальных средств и методов<br>*Имеет опыт (эталонный уровень):*<br>-Проводить мероприятия |

У*ровни оценки ожидаемых результатов:*

• ***Пороговый*** – предполагает отражение тех ожидаемых результатов, которые определяют минимальный и достаточный набор знаний и умений для решения профессиональных задач в соответствии с уровнем квалификации.

• ***Стандартный*** – предполагает отражение сформированных заданных компетенций, позволяющих выполнять профессиональные задачи и совершенствовать квалификационную подготовку на последующих уровнях.

• ***Эталонный*** – предполагает отражение приобретенных студентом компетенций, позволяющих креативно решать профессиональные задачи, самостоятельно использовать потенциал интегрированных знаний для освоения новых областей и совершенствования уровня своей квалификационной подготовки.

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

В соответствии с макетом федерального государственного образовательного стандарта оценка качества подготовки студентов включает:

**Текущий контроль знаний студентов** представляет собой: устный опрос (групповой или индивидуальный), проведение практических занятий, написание и защита рефератов

**Промежуточная аттестация** итоги контрольной недели

**Итоговая аттестация** зачет (8 семестр)

### 7.2.2. ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

Умение выполнять основные приемы игры, передачу сверху двумя руками, прием снизу, подачу нижнюю прямую или верхнюю прямую, прямой нападающий удар, умение вести двустороннюю игру в волейбол сидя с соблюдением правил. Выполнение нормативов по технике игры: подача мяча любым способом на точность в зоны 1,6,5 по одному разу. Учитывается количество попаданий: 3 попадания - «отлично», 2 - «хорошо», 1 - «удовлетворительно»; передача мяча над собой не ниже 1 м, не выходя из круга диаметром 3 метра, подряд 10 передач: 9 - «отлично», 7 - «хорошо», 5 - «удовлетворительно»; прием снизу двумя руками с ударом в стену, 10 попыток - «отлично», 7 - «хорошо», 5 - «удовлетворительно»; нападающий удар из зоны 4 по две попытки в правую и левую половину площадки: 4 - «отлично», 3 - «хорошо», 1 - «удовлетворительно».

### 7.2.3. Примерный перечень контрольных вопросов для подготовки к устному опросу.

1. Техника безопасности на занятиях по волейболу сидя.
2. Основные положения обучения в общеподготовительных и специальных упражнениях в волейболе сидя.
3. Упражнения для подготовительной части занятия.
4. Типичные ошибки при обучении общеподготовительных и специальных упражнений и методы их исправления.
5. Одиночная блокировка нападающего удара.

6. Парная блокировка нападающего удара.
7. Комбинации игры в защите.
8. Тактика игры в защите.
9. Подача мяча.
10. Прямой нападающий удар.
11. Комбинации игры в нападении.
12. Тактика игры в нападении.

**Примерные темы рефератов**

1.Волейбол сидя как средство физического воспитания и вид спорта.
2.Правила игры, связь с техникой и тактикой волейбола сидя.
3.Результаты в крупнейших международных соревнованиях по волейболу сидя.
4.Классификация техники игры.
5.Классификация тактики игры.
6.Обучение технике игры.
7.Обучение тактике игры.
8.Физическая подготовка спортсменов в волейболе сидя.
9.Интеграция изучения технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки в данной игре.

## 8. Перечень литературы

**Основная литература:**

1.Губа, В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.В. Родин, В.П. Губа.— М.: Советский спорт, 2009.— 82 с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0378-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187007/
2.Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта / ред.: В.В. Рыцарев.— М.: Спорт, 2016.— 455 с.: ил. — ISBN 978-5-9906734-7-2.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641158
3.Суханов, А.В. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: курс лекций по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта»; 44.03.01 «Пед. образование» / Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов, А.В. Суханов.— М.: РГУФКСМиТ, 2019.— 111с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704879
4.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев.— М.: Спорт, 2016.— 385с.: ил. — (Адаптивная физическая культура и спорт).— ISBN 978-5-906839-18-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641336
5.Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс]: учебник / ред.: С.П. Евсеев, С.П. Евсеев, О.Э.

Евсеева.— М.: Советский спорт, 2013.— 392с.: ил. — ISBN 978-5-9718-0671-4.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279276

**Дополнительная литература:**

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / ред.: С.П. Евсеев.— М. : Советский спорт, 2014.— 304 с. — ISBN 978-5-9718-0714-8.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279258

2. Ряпина, В.О. Методика адаптивной физической культуры при врожденных аномалиях и после ампутации конечностей [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / В.О. Ряпина .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 67 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229006

3. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" [Электронный ресурс] / С.В. Павлова.— : [Б.и.], 2013.— 89 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242629

4. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А.А. Гераськин [и др.]; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта.— Омск: Изд-во СибГУФК, 2014.— 280 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640955
5. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л.В. Булыкина, Е.В. Фомин.— М.: Спорт, 2015.— 89 с.: ил. — (Спорт в школе).— ISBN 978-5-9906578-2-3.— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641156/
6. Якимов, К.В. Методика обучения и совершенствования техники игры в волейбол [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / А.В. Сигаев, К.В. Якимов.— Иркутск: ООО «Мегапринт», 2012.— 83 с.: ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/339851

## 9. Перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины

### 9.1. Современные профессиональные базы данных

1. Электронно-библиотечная система «Руконт» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://elibrary.ru/

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://lib.sportedu.ru
Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://sportfiction.ru/
Медицинская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.booksmed.com/
Общероссийская общественная организация «Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов» (РАСМИРБИ) [Электронный ресурс]: официальный сайт.- Режим доступа: https://www.sportmed.ru/

### 9.2. Справочно-информационные системы:

«КонсультантПлюс» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.consultant.ru
«Гарант» [Электронный ресурс]: справочная правовая система. – Режим доступа: http://www.garant.ru
Поисковая система Google [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://www.google.ru/
Поисковая система Яндекс [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://yandex.ru/

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В связи с ограниченным количеством часов часть нагрузки выпадает на самостоятельную работу студента. Эта работа выполняется в произвольном временном режиме без непосредственного участия преподавателя. Освоение дисциплины осуществляется посредством интеграции практических занятий и самостоятельной работы.

С планами практических занятий, а также заданиями для самостоятельной работы и рефератами можно ознакомиться в методическом кабинете кафедры спортивной медицины и АФК.

При подготовке к зачету по теоретической части предмета выделите в вопросе главное, существенное.

В целях оптимизации образовательного процесса в рамках изучения дисциплины студентам предлагается следующая тактика:

• внимательно изучите программу дисциплины;

• оцените степень полезности освоения данной учебной дисциплины для своего профессионального роста;

• изучите материалы для самостоятельной работы и сопоставьте предложенные задания с имеющимися у вас ресурсами (выполненные ранее работы по близкой теме, знакомство с конкретной технологией во время практики, наличие литературы по проблеме, предложенной в качестве предмета исследования, и т. д.);

• выберите из проблемного поля курса интересующую вас тему для углубленного изучения (она может быть связана с вашей исследовательской деятельностью);

• в конце изучения каждого учебного элемента курса постарайтесь оценить результаты своей деятельности и сформулировать пожелания преподавателю по совершенствованию образовательного процесса.

## 11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| № п\п | Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|---|---|---|
| 1. | Аудитория № 301 -помещение для занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| 2. | Аудитория № 303 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |
| | Аудитория № 304 - помещение для занятий семинарского типа, групповых занятий, индивидуальных консультаций; текущего контроля и промежуточной аттестации | Укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения для представления информации.<br>Количество посадочных мест: для студентов – 22; для преподавателя – 1.<br>Учебная доска для мела настенная. |

# Лицензионное программное обеспечение

| № п/п | Тип, номер лицензии, наименование продукта | Дата выдачи первоначальной лицензии | Вид программного обеспечения |
|---|---|---|---|
| 1 | RED OS 5.15.10 MUROM | 01.09.2023 | Операционная система и комплект приложений |
| 2 | ALT Linux ALT Edication 10.1 | 01.09.2024 | Операционная система и комплект приложений для мобильного класса |
| 3 | LibreOffice 7.2.4.1 | 01.09.2024 | Пакет офисного ПО для мобильного класса |
| 4 | 1С:Предприятие 8.3.24.1667 | 01.09.2020 | Прикладное программное обеспечение для автоматизации учёта и управления |
| 5 | Деканат. Комплекс программ Лаборатории ММИС | 01.09.2021 | Интегрированная система управления учебным процессом |
| 6 | Яндекс Браузер<br>Лицензионное соглашение на использование программы Браузер «Яндекс»<br>https://yandex.ru/legal/browser_agreement/ | 16.08.2016 | Интернет-браузер |
| 7 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License | 26.06.2023 | Антивирусное ПО |
| 8 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Windows 10 Prof Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Системное ПО, операционная система |
| 9 | Microsoft Open License, Тип Academic, номер 67295483, продукт Microsoft Office Professional Plus 2016 Russian Academic ONL 1Lic No level | 16.08.2016 | Прикладное ПО, пакет офисных приложений |

Согласовано
Ответственный за ОПОП
Заведующая кафедрой спортивной медицины и адаптивной физической культуры
к.п.н., доцент О.А. Комачева